



ПСИХОЛОГІЯ В ЧАСИ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ: ПОШУКИ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ

Матеріали
студентської наукової конференції
6 листопада 2025 року



Національний університет
«Острозька академія»



УКРАЇНСЬКА БАПТИСТСЬКА
ТЕОЛОГІЧНА СЕМІНАРІЯ
БІБЛІЙНІСТЬ. МІСІЙНІСТЬ. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

ПСИХОЛОГІЯ В ЧАСИ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ: ПОШУКИ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ

*Матеріали
студентської наукової конференції
6 листопада 2025 року, онлайн*

Острог
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2025

УДК 159.9:355/359(082)

ББК 88

П 97

Рекомендовано до друку радою

*Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту НаУОА
(протокол № 4 від 19 листопада 2025 року)*

Редакційна колегія:

Едуард БАЛАШОВ, доктор психологічних наук, професор, ректор Національного університету «Острозька академія»;

Ярослав ПИЖ, доктор філософії, ректор Української Баптистської Теологічної Семінарії;

Дмитро ШЕВЧУК, доктор філософських наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету «Острозька академія»;

Руслана КАЛАМАЖ, доктор психологічних наук, професор, проректор з навчально-виховної роботи Національного університету «Острозька академія»;

Ярослав СТАЩАК, керівник напряму “Християнське Консультування” в Українській Баптистській Теологічній Семінарії;

Максим КАРПОВЕЦЬ, кандидат філософських наук, доцент, директор Науково-навчального інституту соціально-гуманітарного менеджменту;

Оксана МАТЛАСЕВИЧ, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету «Острозька академія»;

Марта БРАТАЩУК, асистент напряму Християнське Консультування в Українській Баптистській Теологічній Семінарії;

Станіслав СТЕПАНЧЕНКО, доктор богослов'я, декан факультету Євангельської теології Української баптистської теологічної семінарії.

П 97

Психологія в часи воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості: матеріали студентської наукової онлайн-конференції (Острого-Львів, 6 листопада 2025 року). Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. 118 с.

DOI 10.25264/6.11.2025

У збірник поміщено матеріали студентської наукової конференції, присвяченої питанням психологічної стійкості в умовах війни. Основна увага зосереджена на проблемах психологічної підтримки осіб, які постраждали внаслідок війни, виховання і психологічного розвитку молоді, лідерства в умовах невизначеності, ролі релігії та духовної підтримки в часи воєнних загроз. Матеріали збірника можуть використовуватися для подальших досліджень представленої тематики, а також в навчальному процесі.

УДК 159.9:355/359(082)

ББК 88

© Видавництво Національного університету
«Острозька академія», 2025

© Автори статей, 2025

ЗМІСТ

Галина Кравчук

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СЕНСОРНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ
З АУТИЗМОМ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ5

Софія Гудзій

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОФІЛАКТИЦІ
ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ10

Віра Кирєєва

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ15

Ольга Різник

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ
РЕЗИЛІЄНСУ У ДІТЕЙ19

Тетяна Черню

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ СИРІТСТВА23

Валерія Мартинюк

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ МЕШКАНЦІВ БУДИНКІВ
ПІДТРИМАНОГО ПРОЖИВАННЯ: АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКОГО
ДОСВІДУ27

Олена Дорош

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ЛІДЕРСТВА33

Оксана Кокотень

ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД У ХРИСТИЯНСЬКОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ
КОНСУЛЬТУВАННІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНЕ
ЗАСТОСУВАННЯ40

Яна Лопаткіна

РОЛЬ ХРИСТИЯНСЬКОЇ ВІРИ У ФОРМУВАННІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ45

Володимир Ясиновий

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗВЕРНЕННЯ
ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ
В РЕЛІГІЙНІЙ СВІДОМОСТІ52

Леся Шевчук

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	58
---	----

Едуард Логвін

РОЛЬ МЕТАКОГНІТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ У АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ	62
--	----

Катерина Дідик

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ АБ'ЮЗИВНИХ ВІДНОСИН ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ	70
---	----

Ірина Кушнір

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРСТВА КОМАНДИ В ОРГАНІЗАЦІЯХ	75
--	----

Аліна Аркалюк

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	80
--	----

Пак Діна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	84
---	----

Андрій Прокопець

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС» В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ	89
--	----

Олена Курат

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ К ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ	93
---	----

Едуард Курат

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	99
---	----

Ірина Полтко

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДУХ, ДУША, ТІЛО	106
---	-----

Ілля Собко

ВПЛИВ УЧАСТІ ЖІНОК У ВІЙНІ НА ЇХНЮ ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА МЕТОДОЛОГІЯ	110
---	-----

Галина Кравчук

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СЕНСОРНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Стаття розглядає особливості психологічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектра (РАС), які мають сенсорні порушення, в умовах інклюзивного навчання. Аутизм посідає особливе місце серед дитячих порушень розвитку через його складний перебіг, тривалість проявів і значний вплив не лише на саму дитину, а й на всю родину. В даній роботі визначено актуальність проблеми забезпечення системного супроводу з урахуванням сенсорних, емоційних і когнітивних потреб дітей з аутизмом. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення сенсорної інтеграції та її впливу на навчальну й соціальну адаптацію. Окреслено основні напрями роботи практичного психолога – діагностику, психокорекцію, консультування, психоосвіту та створення сенсорно-безпечного середовища. Представлено результати емпіричного дослідження сенсорних особливостей і рівня адаптивної поведінки дітей з аутизмом, проведеного із застосуванням методик Sensory Profile, CARS та Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS-3). Отримані дані підтверджують необхідність міждисциплінарного підходу до організації психологічного супроводу та інтеграції методів сенсорної терапії в інклюзивний освітній процес.

Врахування сенсорних особливостей у процесі організації освітнього простору та забезпечення системного психологічного супроводу сприяє підвищенню якості навчання й рівня соціальної адаптації дітей з аутизмом в умовах інклюзії. Це й зумовлює актуальність обраної теми.

Ключові слова: аутизм, сенсорна інтеграція, психологічний супровід, інклюзія, адаптація, сенсорні порушення.

Halyna Kravchuk. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SENSORY DISORDERS IN CHILDREN WITH AUTISM IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION.

The article examines the peculiarities of psychological support for children with autism spectrum disorders (ASD) who have sensory impairments in inclusive education settings. Autism occupies a special place among childhood developmental disorders due to its complex course, duration of manifestations, and significant impact not only on the child but also on the entire family. This work identifies the relevance of the problem of providing systematic support that takes into account the sensory, emotional, and cognitive needs of children with autism. It analyzes contemporary scientific approaches to the study of sensory integration and its impact on educational and social adaptation. It outlines the main areas of work for a practical psychologist—diagnosis, psychological correction, counseling, psychoeducation, and the creation of a sensory-safe environment. The results of an empirical study of sensory characteristics and the level of adaptive behavior of children with autism, conducted using the Sensory Profile, CARS, and Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS-3) methods. The data obtained confirm the need for an interdisciplinary approach to the organization of psychological support and the integration of sensory therapy methods into the inclusive educational process.

Taking sensory characteristics into account when organizing the educational space and providing systematic psychological support helps to improve the quality of education and the level of social adaptation of children with autism in inclusive settings. This is what makes the chosen topic so relevant.

Keywords: *autism, sensory integration, psychological support, inclusion, adaptation, sensory disorders.*

Постановка проблеми. Однією з ключових проблем сучасної інклюзивної освіти є забезпечення психологічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектра (РАС), зокрема тих, які мають сенсорні порушення. Сенсорна дезінтеграція є одним із найхарактерніших і водночас найскладніших проявів аутизму, що істотно впливає на сприйняття, поведінку, емоційний стан та навчальну діяльність дитини. Вона ускладнює соціальну адаптацію, встановлення міжособистісних контактів та опанування навчальних навичок.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки системного психологічного супроводу дітей з аутизмом в умовах інклюзивного середовища, яке враховує їхні сенсорні потреби та індивідуальні особливості розвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема аутизму та його сенсорних проявів активно досліджується в роботах вітчизняних і зарубіжних фахівців. Науковці (О. Андрієвська, Н. Базима, О. Боряк, Ю. Косенко та ін.) акцентують увагу на тому, що сенсорна інтеграція є основою ефективного пізнання світу, а її порушення призводять до значних труднощів у навчанні та соціальній взаємодії.

У працях О. Боряк і Ю. Косенко розглядаються особливості мовленнєвого та соціального розвитку дітей з особливими освітніми потребами як провідні чинники успішної соціалізації. Дослідження у сфері корекційної педагогіки та спеціальної психології доводять, що системна робота з урахуванням сенсорних потреб дитини сприяє зниженню проявів тривожності, аутистичної поведінки та поліпшенню комунікативних навичок.

Водночас недостатньо розробленим залишається питання інтеграції методів сенсорної терапії у систему психологічного супроводу дітей з аутизмом в інклюзивних закладах освіти.

Мета і завдання дослідження. Мета цього дослідження – обґрунтувати необхідність та визначити основні напрями психологічного супроводу сенсорних порушень у дітей з аутизмом в умовах інклюзивного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми сенсорних порушень у дітей з РАС.
2. Визначити специфіку психологічного супроводу дітей з аутизмом в інклюзивному середовищі.
3. Провести емпіричне дослідження сенсорних особливостей та адаптивної поведінки дітей з аутизмом.
4. Узагальнити результати дослідження та окреслити практичні рекомендації для фахівців.

Виклад основного матеріалу. Сенсорні порушення у дітей з аутизмом проявляються у вигляді гіпер- або гіпочутливості до зовнішніх стимулів, що впливає на їхню поведінку, увагу, емоційні реакції та навчальну діяльність. Наявність

таких особливостей потребує адаптації освітнього простору та спеціально організованого психологічного супроводу. У педагогічній роботі з дітьми, які мають психофізичні порушення, пріоритет надається розвитку їхніх загальних соціально-адаптаційних навичок, формуванню практичної готовності до самостійного життя в суспільстві, до самообслуговування, спілкування та отримання адекватної соціальної підтримки.

Психологічний супровід у системі інклюзивної освіти розглядається як цілісний комплекс заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дитини, її адаптацію до соціуму, розвитку пізнавальної та емоційної сфер, формування навичок комунікації й саморегуляції.

Основні напрями психологічного супроводу включають:

- діагностику сенсорних, емоційних та когнітивних особливостей дитини;
- розробку індивідуальної освітньої траєкторії з урахуванням сенсорного профілю;
- психокорекційну роботу, спрямовану на розвиток саморегуляції, комунікації, зниження тривожності;
- консультативну підтримку педагогів і батьків щодо ефективних стратегій взаємодії;
- створення сенсорно-безпечного середовища (сенсорні кімнати, куточки відпочинку тощо).

Психологічний супровід має бути системним і міждисциплінарним, що передбачає взаємодію психолога, логопеда, дефектолога, корекційного педагога, соціального працівника та асистента вчителя.

Емпіричне дослідження. Дослідження проведено із застосуванням методик *Sensory Profile*, *CARS* та *Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS-3)*. Було виявлено, що молодші діти (6–8 років) мають більш виражені труднощі у тактильній, слуховій та смаковій/нюховій сенсорній сферах. Також спостерігалися труднощі в соціальних контактах і встановленні зорового контакту.

З віком у дітей фіксується покращення адаптивних навичок, проте вони залишаються нижчими за вікову норму. Це підтверджує потребу у тривалій, послідовній психокорекцій-

ній роботі, спрямованій на розвиток сенсорної інтеграції та соціальних компетентностей.

Отримані результати свідчать, що ефективний психологічний супровід має поєднувати діагностику, корекцію, консультування, психоосвіту та моніторинг динаміки розвитку дитини.

Висновки.

1. Сенсорні порушення у дітей з аутизмом є важливим чинником, що ускладнює процес навчання та соціалізації в інклюзивному середовищі.

2. Психологічний супровід має бути комплексним, системним і здійснюватися міждисциплінарною командою фахівців.

3. Розробка індивідуальної траєкторії розвитку дитини з урахуванням сенсорних потреб сприяє підвищенню її адаптивних можливостей та якості освітнього процесу.

4. Результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність інтеграції сенсорної терапії в систему психологічного супроводу дітей з аутизмом в інклюзивних закладах освіти.

5. Перспективою подальших досліджень є створення методичних рекомендацій для психологів та педагогів щодо оптимізації сенсорного середовища в школах.

Література:

1. Андрієвська О. А. Сенсорна інтеграція як психокорекційний метод у роботі з дітьми раннього та дошкільного віку з психологічними, поведінковими та мовленнєвими порушеннями. Психотерапія, клінічна психологія та психоаналіз. 2015. Т. 19. С. 30-34.

2. Базима, Н. В. Розвиток мовлення дітей з аутизмом. Харків, 2018. 144.

3. Боряк О. В., Косенко Ю. М. Мовленнєвий розвиток дітей з особливими освітніми потребами як провідний чинник соціалізації. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. 2. С. 65–71.

4. Боряк О. В., Косенко Ю.М. Альтернативна комунікація як засіб розвитку мовленнєвої діяльності дітей із комплексними порушеннями. Актуальні Питання гуманітарних наук. 2021. 35. С. 264–270.

5. Галах Т. В. Діагностика і корекція дітей з Раннім Дитячим Аутизмом. Нетішин, 2016. 49 с.

Софія Гудзій

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

Стаття присвячена дослідженню ролі соціальної підтримки як чинника профілактики тривожності серед молоді. Показано, що в умовах соціальної невизначеності, війни та інформаційного тиску молоді люди виявляють підвищену вразливість до тривожних станів. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння тривожності та соціальної підтримки, зокрема концепції З. Фрейда, К. Хорні, К. Роджерса та Ч. Спілбергера. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 78 молодих людей віком 15–35 років із використанням методик STAI, BAI та MSPSS. Результати показали, що вищий рівень соціальної підтримки асоціюється зі зниженими показниками ситуативної та особистісної тривожності. Підтверджено, що дружні зв'язки та емоційна підтримка з боку родини й значущих інших є важливими буферними факторами, які допомагають молоді адаптуватися до стресових умов життя.

Ключові слова: тривожність, соціальна підтримка, молодь, профілактика, адаптація.

Sofia Hudziy. THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN PREVENTING ANXIETY AMONG YOUTH.

The article examines the role of social support as a factor in preventing anxiety among young people. It shows that under conditions of social uncertainty, war, and information pressure, young individuals are particularly vulnerable to anxious states. Theoretical approaches to understanding anxiety and social support are analyzed, including the concepts of S. Freud, K. Horney, C. Rogers, and C. Spielberger. The results of an empirical study conducted among 78 young people aged 15–35 using the STAI, BAI, and MSPSS methods are presented. The findings indicate that a higher level of perceived social support is associated with lower levels of

both state and trait anxiety. Friendship bonds and family support function as buffering factors that help youth adapt to stressful living conditions.

Keywords: *anxiety, social support, youth, prevention, adaptation.*

Постановка проблеми. Проблема тривожності є однією з ключових у сучасній психології. В умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження рівень тривожності серед молоді зростає. Водночас саме соціальна підтримка виступає важливим чинником, який може пом'якшити вплив стресу, сприяти адаптації та збереженню психологічної рівноваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності розглядалася в різних теоретичних підходах. З. Фрейд визначав тривогу як реакцію на внутрішній конфлікт між інстинктами та моральними нормами. К. Хорні ввела поняття базальної тривоги, пов'язаної з відчуттям небезпеки у міжособистісних стосунках. К. Роджерс тлумачив тривогу як реакцію на невідповідність між досвідом і «Я-концепцією». Ч. Спілбергер запропонував поділ тривожності на ситуативну (стан) та особистісну (властивість). Сучасні українські дослідники, зокрема Неведомська Є.О., Ясточкіна І, Іванова Т. та інші, відзначають, що соціальна підтримка – емоційна, інформаційна та поведінкова – виконує буферну функцію, послаблюючи вплив стресу на психіку молодої людини.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – встановити взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та проявами тривожності серед молоді. Завдання:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми тривожності та соціальної підтримки;
- 2) дослідити емпіричний взаємозв'язок між рівнем підтримки та рівнем тривожності;
- 3) визначити соціально-демографічні чинники, що модифікують цей зв'язок.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці тривожність розглядається як складне багатовимірне явище, що поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Вона проявляється через внутрішнє напруження, очікування

небезпеки, зниження відчуття безпеки та впевненості у власних силах.

На основі теоретичного синтезу ми визначили тривожність як стійку особистісну властивість, що зберігається протягом тривалого часу, має власну мотиваційну силу та усталені форми прояву в поведінці, з переважанням адаптаційних і захисних реакцій. В екстремальних умовах, зокрема у період воєнного стану, тривожність може набувати специфічних форм, посилюючись через відчуття небезпеки та непередбачуваності подій.

Інакше кажучи, тривожність – це не просто короточасне хвилювання, а глибинна характеристика особистості, яка визначає спосіб сприйняття світу, оцінку небезпеки та власних ресурсів. Сучасні українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни рівень тривожності серед молоді суттєво зростає внаслідок втрат, травматичного досвіду, браку стабільності та постійного інформаційного тиску. Такий стан може мати як ситуативний, так і особистісний характер, відображаючи глибокі зміни у відчутті безпеки, довіри та контролю над власним життям.

Важливим чинником, який пом'якшує прояви тривожності, виступає соціальна підтримка. У психологічній науці вона визначається як сукупність емоційних, інформаційних і поведінкових проявів турботи, уваги, довіри та прийняття, які людина отримує від свого соціального оточення. Соціальна підтримка знижує вплив стресових факторів, сприяючи відновленню емоційної рівноваги, стабілізації самооцінки та формуванню відчуття належності.

У молодому віці саме підтримка друзів і однолітків часто має вирішальне значення, адже саме вони стають основним джерелом емоційного ресурсу, взаєморозуміння та соціальної стабільності в умовах невизначеності.

Емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 78 осіб віком 15–35 років (середній вік – 26 років). Було використано методики *STAI* (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін), *BAI* (Бек) та *MSPSS*. Для поглибленого аналізу отриманих даних було перевірено вплив основних соціально-демографічних

характеристик (статі, соціального статусу, умов проживання) на рівень тривожності та сприйману соціальну підтримку.

Результати t-тестів за статтю показали, що жінки мали дещо вищі показники ситуативної та особистісної тривожності, однак відмінності не досягли статистичної значущості ($p > .05$). Рівень соціальної підтримки також не виявив суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками. Аналіз за соціальним статусом (ANOVA) засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між працюючими, студентами та тими, хто тимчасово не працює. Водночас було виявлено значущі відмінності у сприйманій соціальній підтримці ($p = .015$): найвищі показники продемонстрували респонденти, які поєднують навчання та роботу, що може свідчити про ширшу соціальну залученість і доступ до різних джерел підтримки.

Узагальнені результати аналізу наведено нижче:

1. Середній рівень тривожності – помірний (2.27 бала).
2. Рівень соціальної підтримки – високий (4.51 бала).
3. Респонденти, які проживають із батьками або родичами, мають вищий рівень соціальної підтримки ($p = .029$).
4. Особи, які виховують дітей, характеризуються вищим рівнем тривожності за шкалою Бека ($p = .035$) та нижчим рівнем соціальної підтримки ($p = .037$), що може відображати підвищене навантаження й меншу доступність ресурсів.
5. Молодь, яка проживає з друзями або співмешканцями, має нижчий рівень ситуативної тривожності ($p = .036$), що вказує на позитивний ефект соціальної взаємодії у повсякденному житті.
6. Для респондентів, які проживають самотійно або в гуртожитку, відмінностей за жодним із показників не виявлено ($p > .05$).

Загалом отримані результати свідчать, що умови соціальної взаємодії – підтримка з боку родини, партнерів або друзів – мають більш суттєвий вплив на психологічне самопочуття молоді, ніж такі фактори, як стать чи формальний соціальний статус. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків як ресурсу стабільності й захищеності в умовах невизначеності та стресу.

Висновки.

1. Соціальна підтримка є ключовим чинником профілактики тривожності серед молоді.
2. Дружні зв'язки та підтримка родини мають виражений буферний ефект щодо тривожних переживань.
3. Психологічна допомога молоді повинна включати розвиток соціальної інтегрованості – групи підтримки, волонтерські спільноти, студентські ініціативи.
4. У контексті війни соціальна підтримка стає ресурсом збереження психологічної стійкості та базового відчуття безпеки.

Література:

1. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ: Основи, 1998.
2. Beck, A. T., & Steer, R. A. Beck Anxiety Inventory manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1990.
3. Spielberger, C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York: Academic Press, 1972.
4. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment. 1988. 52(1). P. 30–41.

Віра Киреева

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті розглянуто особливості психокорекційної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб (ВПО) засобами арт-терапії. Проаналізовано психоемоційні наслідки травматичного досвіду, спричиненого вимушеною міграцією, втратами та зміною соціального оточення. Визначено, що використання арт-терапевтичних методик сприяє зниженню рівня тривожності, агресії, емоційної напруги, розвитку здатності до самовираження та формуванню відчуття безпеки. Представлено основні напрями, етапи та методи психокорекційної роботи, а також практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапії у діяльність психологів, що працюють із дітьми ВПО.

Ключові слова: арт-терапія, психокорекція, внутрішньо переміщені особи, діти, емоційне відновлення, психологічна допомога.

Vira Kyreieva. FEATURES OF PSYCHOCORRECTIONAL WORK WITH INTERNALLY DISPLACED CHILDREN THROUGH ART THERAPY.

The article examines the features of psychocorrective work with internally displaced children through art therapy. It analyzes the psycho-emotional consequences of traumatic experiences caused by forced migration, loss, and changes in the social environment. It is determined that the use of art therapy techniques helps reduce anxiety, aggression, and emotional tension, enhances self-expression, and fosters a sense of safety. The main directions, stages, and methods of psychocorrectional work are presented, along with practical recommendations for implementing art therapy in the work of psychologists assisting internally displaced children.

Keywords: art therapy, psychocorrection, internally displaced persons, children, emotional recovery, psychological support.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, серед яких чимало дітей, що пережили стрес, втрати, зміну місця проживання та соціального оточення. Такі події нерідко викликають у дітей емоційну нестабільність, підвищену тривожність, замкненість, прояви агресії чи апатії. У зв'язку з цим постає необхідність у наданні кваліфікованої психологічної допомоги, спрямованої на зниження психічної напруги та відновлення емоційної рівноваги.

Одним із ефективних напрямів роботи з дітьми ВПО є арт-терапія, яка забезпечує безпечне середовище для емоційного самовираження, зняття напруги та поступового опрацювання травматичного досвіду.

Метою статті є визначення особливостей психокорекційної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб засобами арт-терапії та узагальнення практичних підходів до її реалізації.

Виклад основного матеріалу. Ситуація вимушеного переселення є однією з найбільш травматичних для дитячої психіки, оскільки вона супроводжується різкою зміною соціального та культурного середовища, втратою звичного способу життя, розривом усталених міжособистісних зв'язків.

Автори Заверико, Н. В., Тимофеєнко, К. І., Яшина, О. М. зазначають, що термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) найбільш точно відповідає англomовному поняттю *internally displaced persons*. Він закріплений у «Керівних принципах ООН щодо внутрішньо переміщених осіб» і визначається як окремі особи або групи осіб, які були змушені залишити свої домівки або місця постійного проживання через збройний конфлікт, насильство, порушення прав людини, стихійні лиха, техногенні катастрофи чи інші загрози, але при цьому не перетнули міжнародно визнаних державних кордонів [3, с.111].

Л.П. Волченко зазначає, що психічне здоров'я дітей внутрішньо переміщених осіб перебуває під значною загрозою, оскільки до труднощів, пов'язаних зі зміною місця проживання, додається ще й необхідність адаптації до нових умов навчання у загальноосвітньому закладі. Для дітей, які не мають достатнього життєвого досвіду, цей процес стає особливо складним [2, с.91].

Автор О. Є. Блинова зазначає, що більшість дітей-вимушених переселенців та біженців демонструють або ознаки цілеспрямованого конформізму, або прояви взаємної терпимості, причому переважає друга форма. Цілеспрямований конформізм спостерігається у дітей та підлітків, проблеми матеріального та економічного характеру яких частково або повністю вирішені. У свою чергу, ті, хто втратив близьких під час конфлікту, чий сім'ї зазнали розпаду після переїзду, родичі яких захворіли або померли, а також ті, хто продовжує проживати у гуртожитках, формують групу, що прийняла існуючу ситуацію та проявляє терпимість до реалій свого життя [1, с.19].

Мета і завдання дослідження. Арт-терапія як метод психокорекції ґрунтується на використанні мистецької діяльності для вираження емоцій, зниження тривоги та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. У роботі з дітьми ВПО вона має особливе значення, оскільки дозволяє ненасильницьким способом проявляти почуття, які важко висловити словами.

До основних завдань арт-терапевтичної роботи з дітьми ВПО належать:

- створення безпечного емоційного простору;
- сприяння вираженню та усвідомленню емоцій;
- формування почуття стабільності та довіри до дорослого;
- зниження проявів тривоги, страху, агресії;
- розвиток комунікативних навичок та адаптаційних механізмів.

Автори Фуштей О., Саранча І. визначили, що арт-терапія є напрямком психологічної допомоги, який спрямований на активацію здатності учасників усвідомлювати власні внутрішні переживання, емоції та образи через їх візуалізацію та створення метафор і символів, тобто арт-терапевтичного продукту [4, с. 41].

Шаутіна А. вважає, що робота з дітьми та підлітками, які пережили травму, за допомогою арт-терапії є одним із найбільш ефективних методів терапії. Це пояснюється тим, що художнє самовираження виступає невербальним засобом дослідження травми та не потребує вербального опису травматичних переживань, що особливо складно для дітей із травматичним досвідом [5, с. 13].

Ефективність психокорекційної арт-терапії забезпечується поступовим переходом від вираження негативних емоцій до формування позитивного образу себе і світу. Важливо, щоб психолог виступав не оцінювачем, а підтримувальною фігурою, що створює атмосферу довіри, прийняття й емоційної безпеки.

Дослідження показують, що вже після 8–10 занять у дітей спостерігається зниження рівня тривожності, покращення комунікативної поведінки, підвищення самооцінки, зменшення страхів та емоційної напруги.

Висновки. Арт-терапія є ефективним інструментом психокорекційної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб, оскільки сприяє відновленню емоційної рівноваги, формуванню почуття безпеки, розвитку навичок саморегуляції та комунікації. Використання різних форм мистецької діяльності дозволяє дітям у символічній формі виразити власні переживання, опрацювати травматичний досвід та поступово адаптуватися до нових життєвих умов.

Розширення практики застосування арт-терапії у закладах освіти, центрах психологічної підтримки та соціальних службах є важливою умовою психічного здоров'я дітей, які пережили вимушене переселення.

Література:

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2019. № 2. С. 19-30.
2. Волченко Л.П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2018. № 3 (1), С. 91-101.
3. Заверико Н.В., Тимофєєнко К.І., Яшина О.М. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених та тимчасово переміщених українських дітей. Педагогічні науки: теорія та практика, 2023. № 4. С. 111-117.
4. Фуштей О., Саранча І. Особливості психологічної реабілітації дітей, які пережили травматичний досвід воєнних дій. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2023. № 1 (57). С. 41-45.
5. Шаутіна А.А. Лялькотерапія у роботі з дітьми, що пережили травмуючі події. 2023. С. 13-17.

Ольга Різник

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНСУ У ДІТЕЙ

У своїй роботі «Вплив батьківського виховання на формування резилієнсу дитини» я досліджую, як різні стилі виховання впливають на те, наскільки дитина вміє долати труднощі, як реагує на них та сприймає їх.

Резилієнтність – це здатність не здаватися, спокійно реагувати на складні ситуації і шукати рішення навіть тоді, коли все йде не так. Для цього я використала три методики: опитувальник Варги–Століна, шкалу Коннора–Девідсона (адаптовану для батьків) і методику CYRM-28. Результати відобразили, що коли батьки ставляться до дітей з любов'ю, турботують, підтримують і довіряють, діти стають більш впевненими й сильними. А коли виховання суворе або присутня гіперопіка – дитині важко бути стійкою. Моя робота доводить, що емоційне прийняття, підтримка та довіра з боку батьків сприяють підвищенню рівня резилієнсу, авторитарність та гіперопіка, навпаки, знижують резилієнтність у дітей.

Ключові слова: резилієнтність, батьківське виховання, дитина, емоційна підтримка, стилі виховання.

Olha Riznyk. THE INFLUENCE OF PARENTING ON THE FORMATION OF RESILIENCE IN CHILDREN

In my work "**The Influence of Parenting Styles on the Formation of a Child's Resilience**", I explore how different parenting styles affect a child's ability to overcome difficulties, react to challenges, and perceive them. **Resilience** is the ability not to give up, to stay calm in difficult situations, and to find solutions even when things do not go as planned.

For this research, I used three methods: the **Varga-Stolin Parenting Style Questionnaire**, the **Connor-Davidson Resilience Scale** (adapted for parents), and the **CYRM-28 method**. The results showed that when parents treat their children with love, care,

trust, and support, the children become more confident, emotionally balanced, and strong. In contrast, when parenting is overly strict or overprotective, it becomes harder for a child to develop resilience.

*My research demonstrates that **emotional acceptance, parental support, and trust** help strengthen a child's resilience, while **authoritarian and overprotective styles** lower it.*

Keywords: resilience, parenting, child, emotional support, parenting styles.

Постановка проблеми. Сьогодні, через війну в Україні, збільшився рівень психологічних навантажень та факторів стресу, які впливають на формування та стан дітей. Через це формування резилієнтності, здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, реакції на різні стресові ситуації, стало важливою задачею сучасних психологів. Одним із головних чинників розвитку цієї стійкості є батьківське виховання, яке формує у дитини базове відчуття прив'язаності, безпеки, довіри та впевненості у власних силах та підтримці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Резилієнтність розглядається як процес, що поєднує внутрішні ресурси особистості та зовнішні соціальні впливи (за дослідженнями С. Кобазі, Л. Мадді, А. Антонівського, М. Раттера). Системний підхід підтверджує, що розвиток стійкості відбувається через взаємодію біологічних, психологічних і соціальних компонентів, при цьому сім'я посідає центральне місце. Дослідження Е. Вернера і Н. Хендерсона підкреслюють роль теплих і підтримувальних стосунків з батьками у підвищенні адаптаційних можливостей дитини. Вітчизняні вчені (Т. Титаренко, І. Приходько, О. Кочубей) вказують, що резилієнтність не є вродженою ознакою, а розвивається завдяки досвіду підтримки та прийняття у сім'ї.

Мета, об'єкт, предмет та завдання дослідження. Мета роботи – з'ясувати, як різні стилі батьківського виховання пов'язані з рівнем резилієнтності дітей.

Об'єкт дослідження – процес формування психологічної стійкості в дитячому віці.

Предмет – взаємозв'язок між стилем виховання та рівнем резилієнтності.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись із науковими підходами до поняття резиліентності.
2. Розглянути основні стилі батьківського виховання.
3. Провести дослідження, щоб виявити, як ці стилі впливають на резиліентність дітей.

Виклад основного матеріалу. Батьки є головними ресурсами для формування стресотійкості дитини, бо вони через свої стилі виховання передають дітям приклади реагування на стресові ситуації, сценарії подолання труднощів, способи емоційного реагування та як співіснувати з соціумом й навколишнім світом. Якщо в сім'ї є підтримка, прийняття і взаємна повага – дитина росте стабільною в емоційному плані, впевнено і здатною адаптуватися до різних змін.

Емпіричне дослідження. Для досягнення мети застосовано такі інструменти:

- Опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін) для визначення стилів виховання.
- Адаптована шкала резиліентності Коннора–Девідсона (CD-RISC) для оцінювання рівня стійкості за спостереженнями батьків.
- Методика CYRM-28 (батьківська форма) для аналізу впливу індивідуальних, соціальних і контекстуальних чинників на розвиток резиліентності.

Обробка даних передбачала застосування описової статистики та коефіцієнта кореляції Пірсона.

Результати дослідження. Найвищі показники резиліентності виявлено у дітей із сімей, де панує демократичний стиль виховання, що базується на прийнятті, співпраці та підтримці. Такі діти демонструють стійкість в емоційному плані, впевненість у собі та соціальну адаптацію. Авторитарний стиль, що характеризується суворістю і надмірним контролем, супроводжується зниженням резиліентності, помітними у тривожності і пасивності дітей. Гіперопікунська поведінка також шкодить розвитку самостійності та стійкості. Отримані результати свідчать, що позитивна та підтримуюча взаємодія батьків є основою формування психологічної гнучкості у дітей.

Наукова новизна. Уточнено уявлення про роль батьківського виховання у формуванні резилієнсу дітей. Доведено, що конструктивні стилі взаємодії – зокрема, прийняття та кооперація – сприяють розвитку внутрішніх ресурсів дитини, які забезпечують її психологічну стійкість.

Практичне значення результатів. Результати можуть застосовуватись у сімейному консультуванні, тренінгах для батьків і педагогів та в роботі шкільних психологів для підвищення стійкості дітей. Вони важливі для профілактики емоційного вигорання і формування здорових родинних моделей.

Висновки.

1. Батьківське виховання має безпосередній вплив на формування резилієнсу дітей.

2. Демократичний стиль виховання, заснований на прийнятті та підтримці, сприяє розвитку психологічної стійкості.

3. Авторитарні та гіперопікунські форми взаємодії знижують рівень резилієнсу.

4. Отримані результати можуть бути основою для створення програм розвитку резилієнтності в дитячому віці.

Література:

1. Приходько, І. І. (2019). *Розвиток резилієнтності в дитячому віці*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

2. Титаренко, Т. М. (2018). *Життєва стійкість особистості: теоретико-методологічні аспекти*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології.

3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.

4. Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

5. Ungar, M. (2011). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer.

6. Werner, E. E. (2013). What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies? In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 87–102). New York: Springer.

Тетяна Чернюк

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ СИРІТСТВА

У статті розглянуто проблему формування особистісної ідентичності дітей, які пережили травму сирітства. Розкрито сутність поняття «особистісна ідентичність» у контексті сучасної психологічної науки, зокрема у працях Е. Еріксона та Дж. Марсії. Охарактеризовано вплив травматичного досвіду втрати батьків та інституційного виховання на розвиток самооцінки, емоційної сфери та здатності до побудови стосунків. Представлено методики, заплановані для емпіричного дослідження – шкала самооцінки Розенберга, методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, та методика визначення статусів ідентичності Дж. Марсії. Визначено, що сирітство є глибоким психотравмуючим досвідом, який порушує базове почуття довіри, формує фрагментарний образ «Я» і вимагає системної психолого-педагогічної підтримки. У статті запропоновано напрями подальшої роботи з формування позитивної ідентичності дітей-сиріт через безпечне середовище, емпатійні стосунки та розвиток рефлексії.

Ключові слова: особистісна ідентичність, діти-сироти, травма сирітства, самооцінка, емоційна підтримка.

Tetiana Cherniuk, FEATURES OF PERSONAL IDENTITY FORMATION IN CHILDREN WHO HAVE EXPERIENCED THE TRAUMA OF ORPHANHOOD.

The article examines the problem of personal identity formation in children who have experienced the trauma of orphanhood. The concept of "personal identity" is analyzed within the framework of modern psychological theories, particularly those of E. Erikson and J. Marcia. The study highlights the impact of losing parental care and institutional

upbringing on children's self-esteem, emotional development, and interpersonal relationships. The planned empirical methods include Rosenberg's Self-Esteem Scale, Kuhn and McPartland's "Who am I?" technique, and Marcia's Identity Status Interview. Orphanhood is described as a profound psychological trauma that disrupts a child's basic trust in the world and leads to a fragmented self-image. The paper outlines directions for psychological support aimed at rebuilding self-worth and identity coherence through emotional safety, reflection, and supportive adult relationships.

Keywords: *personal identity, orphans, trauma of orphanhood, self-esteem, emotional support.*

Постановка проблеми: Проблема формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, є актуальною для сучасної психології, адже сирітство поєднує соціальну втрату та глибокий психотравмуючий досвід. Відсутність стабільних емоційних зв'язків, досвід покинутості й інституційне середовище впливають на всі аспекти особистісного розвитку. Порушення базової довіри, труднощі у самоусвідомленні та самоприйнятті створюють ризик формування дифузної або негативної ідентичності, що ускладнює соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичні засади проблеми сформовано у працях Е. Еріксона, який розглядав ідентичність як результат синтезу внутрішніх процесів розвитку і соціального досвіду, та Дж. Марсії, який виокремив чотири статуси ідентичності: дифузну, передчасну, мораторну та досягнуту. Серед вітчизняних авторів питання ідентичності досліджували М. Боришевський, Н. Скотна, О. Краєва, І. Карабаєва, Л. Шістко. Проблематику впливу травми на формування «Я-концепції» дітей розглядали Д. Худяєва, В. Шаполова, К. Вайт. Більшість дослідників погоджуються, що досвід сирітства призводить до фрагментарності образу «Я», підвищеної тривожності, емоційної відстороненості та зниження самооцінки. Водночас саме підтримувальне середовище може стати умовою відновлення особистісної цілісності.

Мета і завдання дослідження. Мета статті – теоретично узагальнити підходи до вивчення особистісної ідентичності

дітей, які пережили травму сирітства, та окреслити напрями емпіричного вивчення цієї проблеми.

Завдання:

- 1) проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття «особистісна ідентичність»;
- 2) визначити психологічні наслідки сирітства для формування ідентичності;
- 3) описати методичний інструментарій майбутнього емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Формування особистісної ідентичності починається з раннього дитинства і досягає інтенсивності у підлітковому віці, коли дитина шукає відповідь на питання «Хто я?». У дітей-сиріт цей процес ускладнений через травматичний досвід втрати батьків, що порушує базу довіри до світу та створює емоційний дефіцит. У роботах сучасних дослідників зазначається, що перебування у закладах інституційного догляду часто призводить до конформної поведінки, уникнення відповідальності, складнощів у самоствердженні. Емоційна нестабільність і тривожність можуть супроводжуватися низькою самооцінкою та залежністю від зовнішніх оцінок.

У межах емпіричної частини дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: шкала самооцінки М. Розенберга; методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда; методика Дж. Марсії. У вибірку було включено дітей віком 11–17 років, які мають досвід перебування у прийомних сім'ях або закладах інституційного догляду. Отримані результати проаналізовано за допомогою описової статистики, кореляційного аналізу та t-критерію Стьюдента.

Для практичної роботи з дітьми-сиротами запропоновано створення розвивальної програми з трьома напрямками: емоційно-підтримувальний блок; самопізнання і самооцінка; соціальна інтеграція. Такі програми сприяють відновленню почуття безпеки, цінності та унікальності, що є базою для зрілої особистісної ідентичності.

Висновки. Формування особистісної ідентичності у дітей, які пережили травму сирітства, є складним процесом, що потребує тривалої психологічної підтримки. Травма втрати

порушує структуру самоусвідомлення, призводить до нестабільності самооцінки, емоційної відчуженості та соціальних труднощів. Розвиток позитивної ідентичності можливий завдяки системній роботі з дитиною – через емпатійні стосунки, підтримку прийомних сімей, створення стабільного середовища та корекційно-розвивальні програми.

Література:

1. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. – М., 2006.
2. Марсія Дж. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966.
3. Боришевський М. Й. Духовний розвиток особистості: теоретичні та методичні аспекти. – К., 2012.
4. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології*, – 2010.
5. Худяєва Д. О., Шаполова В. В. Роль сімейного виховання у формуванні безпечного середовища для дітей, що пережили психологічну травму. – 2025.
6. Вайт К. Дж. Травма і примноження любові у дітей. *Theological Reflections*, 2023.

Валерія Мартинюк

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ МЕШКАНЦІВ БУДИНКІВ ПІДТРИМАНОГО ПРОЖИВАННЯ: АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКОГО ДОСВІДУ

У статті проаналізовано розвиток будинків підтриманого проживання (БПП) в Україні як інноваційної моделі соціальної підтримки молоді з ментальними порушеннями. Розглянуто поточний стан розвитку БПП на основі даних програми «Ментальне здоров'я для України» (МН4U) та Міністерства соціальної політики. Представлено характеристику індивідуально-орієнтованих програм соціальної адаптації, що реалізуються в БПП. Описано конкретні приклади функціонування будинків у Львівській та Київській областях. Результати засвідчують ефективність БПП як альтернативи інституційному догляду для розвитку самостійності та соціальної інтеграції молоді з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: будинки підтриманого проживання, соціальна адаптація, ментальні порушення, деінституціоналізація, індивідуально-орієнтовані програми.

Valeriia Martyniuk. SOCIAL ADAPTATION OF SUPPORTED LIVING HOMES RESIDENTS: ANALYSIS OF UKRAINIAN EXPERIENCE.

The article analyzes the development of Supported Living Homes (SLH) in Ukraine as an innovative model of social support for youth with mental disabilities. The current state of SLH development is examined based on data from the Mental Health for Ukraine (MH4U) program and the Ministry of Social Policy. Characteristics of individually-oriented social adaptation programs implemented in SLH are presented. Specific examples of homes functioning in Lviv and Kyiv regions are described. The results demonstrate the effectiveness of SLH as an alternative to institutional care for developing independence and social integration of youth with intellectual disabilities.

Keywords: supported living homes, social adaptation, mental disabilities, deinstitutionalization, individually-oriented programs.

Постановка проблеми. В Україні понад 23 тисячі людей проживають у психоневрологічних інтернатах, а загалом в інституційних закладах перебувають майже 47 тисяч осіб. Значна частина з них могла б жити в громадах з підтримкою фахівців, але з гідністю та правом вибору. Проблема інституціоналізації осіб з ментальними порушеннями є особливо гострою для молоді віком 18-40 років, яка після досягнення повноліття часто не має альтернатив, крім переведення з дитячих інтернатів до закладів для дорослих або геріатричних пансіонатів.

Реформа деінституціоналізації, що розпочалася в Україні, спрямована на створення альтернативних моделей підтримки осіб з інвалідністю в громаді. Одним із ключових напрямів цієї реформи стало впровадження будинків підтриманого проживання (БПП) – інноваційної моделі соціальної послуги, що забезпечує людям з ментальними порушеннями можливість жити в громаді з необхідним рівнем підтримки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Концепція підтриманого проживання (supported living) розвивалася в контексті руху за незалежне життя (Independent Living Movement) з 1970-х років. Теоретичною основою БПП є соціальна модель інвалідності, що розглядає обмеження участі людини в суспільному житті не як наслідок медичного стану, а як результат соціальних бар'єрів та відсутності відповідної підтримки.

Міжнародні дослідження свідчать про ефективність моделі підтриманого проживання для осіб з інтелектуальними порушеннями. Зокрема, дослідження в країнах Європи та Північної Америки демонструють покращення якості життя, розвиток адаптивної поведінки та соціальної інтеграції мешканців БПП порівняно з резидентами інституційних закладів. Ключовими компонентами успішної моделі визначено індивідуалізацію підтримки, залучення самої особи до прийняття рішень та інтеграцію в громаду.

В Україні питання розвитку БПП досліджується в контексті реформи соціальних послуг та деінституціоналізації. Програма «Ментальне здоров'я для України» (MH4U), що реалізується за підтримки Швейцарії з 2019 року, здійснює комплексну підтримку впровадження моделі підтриманого проживання,

включаючи навчання фахівців, методологічний супровід та фінансову підтримку пілотних проєктів.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз розвитку будинків підтриманого проживання в Україні та характеристика їх впливу на соціальну адаптацію молоді з ментальними порушеннями.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати поточний стан розвитку БПП в Україні на основі доступних статистичних даних;
- Охарактеризувати модель організації БПП та індивідуально-орієнтовані програми соціальної адаптації;
- Описати конкретні приклади функціонування БПП в Україні;
- Визначити потенціал БПП для соціальної адаптації молоді з ментальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. Поточний стан розвитку БПП в Україні. Станом на 2025 рік в Україні функціонує близько 20 будинків та квартир підтриманого проживання у різних регіонах країни. Згідно з даними Міністерства соціальної політики України, на надання соціальних послуг підтриманого проживання у 2025 році передбачено 367 млн грн з державного бюджету. Послугами БПП охоплено 141 особу, які отримують підтримку від 19 надавачів соціальних послуг.

Будинки підтриманого проживання створені у таких регіонах:

Львівська область: 4 будинки (30 резидентів) та 2 квартири (8 осіб);

Київська область: 2 будинки (15 людей);

м. Київ: 2 транзитні квартири (6 людей);

Вінницька область: 1 будинок (до 11 людей);

Чернівецька область: 1 будинок (8 людей) та 2 квартири (3 особи);

Волинська, Кіровоградська, Тернопільська області.

Ключовим партнером у розвитку БПП в Україні є програма «Ментальне здоров'я для України» (МН4U), що реалізується за фінансової підтримки Швейцарії. Програма забезпечує методологічну підтримку, навчання фахівців та фінансування створення нових БПП.

Модель організації БПП та індивідуально-орієнтовані програми. Будинки підтриманого проживання – це житло в громаді, розташоване в звичайних житлових будинках або квартирах серед інших мешканців. Ключовими характеристиками БПП є відсутність сегрегації, наближеність до домашніх умов проживання та супровід кваліфікованими асистентами.

У БПП проживають молоді дорослі люди віком від 18 до 40 років з різними типами ментальних порушень: інтелектуальними порушеннями, синдромом Дауна, розладами аутистичного спектру, психічними розладами. Принциповою особливістю БПП є те, що в одному будинку разом живуть люди з різними типами ментальних порушень, що відрізняє цю модель від сегрегованих закладів для окремих діагнозів.

Кількість резидентів у БПП зазвичай становить 4-11 осіб, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного мешканця. Персонал включає координатора будинку, асистентів (які проживають поруч або чергують), соціальних працівників, а за потреби – психологів та медичних працівників.

Основою роботи БПП є індивідуально-орієнтовані програми, що розробляються для кожного резидента з урахуванням його потреб, можливостей та цілей. Програми включають:

Розвиток побутових навичок (приготування їжі, догляд за собою та житлом, планування бюджету, користування транспортом);

Програми соціальної адаптації (комунікативні тренінги, розвиток навичок спілкування, поведінка в соціальних ситуаціях);

Розвиток особистості (формування інтересів та хобі, дозвіл діяльність, творчі активності);

Психологічну підтримку (робота з емоціями, подолання травм, розвиток впевненості).

Приклади функціонування БПП в Україні. Громадська організація «Майстерня Мрії» (Львів) відкрила у 2023 році перший будинок підтриманого проживання за підтримки програми МН4U. Станом на 2024 рік організація утримує 2 будинки, в яких проживають 11 резидентів віком від 18 до 35 років. Більшість мешканців – це люди, які раніше перебували в психоневрологічних інтернатах або психіатричних лікарнях.

За півтора року проживання у БПП резиденти продемонстрували значний прогрес у розвитку самостійності: навчилися самостійно готувати їжу, купувати взуття в магазині, користуватися громадським транспортом, організовувати побут.

Характерним прикладом є історія Марини, 30 років, яка рік проживала в психіатричній лікарні у Львові після евакуації з Харкова. До переїзду в БПП у дівчини був розлад харчової поведінки, досвід самопошкодження та панічні атаки. Після переїзду до будинку підтриманого проживання Марина навчилася посміхатися, взаємодіяти з оточенням, розвинула комунікативні навички. Щоденна підтримка асистентів та індивідуальна програма сприяли стабілізації її стану.

У Фастові (Київська область) функціонує будинок підтриманого проживання, створений громадською організацією «Родина для осіб з інвалідністю» за підтримки МН4U. Будинок розташований у приватному секторі міста без огорожі паркану, що символізує відкритість та інтеграцію в громаду. На першому поверсі облаштовано чотири кімнати для восьми резидентів, кухню, два санвузли, пристосовані для потреб людей з інвалідністю.

Типовий день у БПП включає: підйом, гігієнічні процедури, приготування сніданку з різним рівнем підтримки асистента; денні активності (робота, навчання, хобі, прогулянки); приготування вечері, дозвілля, спілкування. Асистенти перебувають поруч, але не контролюють кожен крок, надаючи резидентам можливість розвивати самостійність.

Висновки. Аналіз розвитку будинків підтриманого проживання в Україні засвідчує становлення цієї моделі як ефектively альтернативи інституційному догляду для молоді з ментальними порушеннями. Станом на 2025 рік в Україні функціонує близько 20 БПП у різних регіонах, які охоплюють 141 особу. Державне фінансування цієї послуги становить 367 млн грн, що свідчить про визнання важливості деінституціоналізації на рівні державної політики.

Модель БПП базується на принципах індивідуалізації підтримки, розвитку самостійності, соціальної інтеграції та поваги до вибору людини. Індивідуально-орієнтовані програми, що реалізуються в БПП, охоплюють розвиток побутових навичок,

соціальну адаптацію, формування особистості та психологічну підтримку.

Конкретні приклади функціонування БПП у Львівській та Київській областях демонструють позитивний вплив цієї моделі на життя мешканців. Резиденти, які раніше проживали в інституційних закладах, здобувають навички самообслуговування, розвивають соціальні зв'язки, отримують можливість робити вибір та жити з гідністю в громаді.

Водночас, масштаб розвитку БПП в Україні залишається недостатнім порівняно з потребою: понад 23 тисячі людей все ще перебувають у психоневрологічних інтернатах. Це актуалізує необхідність подальшого розширення мережі БПП, збільшення державного фінансування, розвитку системи підготовки фахівців та формування позитивного ставлення громади до людей з ментальними порушеннями.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення довгострокових результатів проживання в БПП, порівняльний аналіз ефективності різних моделей підтримки, дослідження факторів успішної соціальної адаптації та розробку рекомендацій щодо масштабування моделі БПП в Україні.

Література:

1. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю. (2006). Стаття 19: Незалежний спосіб життя та залучення до громади. <https://zakon.rada.gov.ua/>
2. Міністерство соціальної політики України. (2025). Соціальний бюджет. – 2025. <https://www.msp.gov.ua/news/24231.html>
3. Програма «Ментальне здоров'я для України» (МН4U). (2024). Про нас. <https://www.mh4u.in.ua/about/>
4. Центр правової інформації ZMINA. (2025). Без паркана і сегрегації: що таке будинки підтриманого проживання для людей з інвалідністю і який вигляд це має в Україні. <https://zmina.info/articles/>
5. Mansion, E., & Lobato, D. (2023). Community-based services for people with intellectual disabilities: International perspectives. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(2), 245-260.
6. Philanthropy in Ukraine. (2024). Майстерня Мрії: як у Львові створюють альтернативне життя для людей з психічною інвалідністю. <https://philanthropyinukraine.org/>
7. World Health Organization. (2022). *Mental health, human rights and standards of care*. WHO Press.

Олена Дорош

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ ЛІДЕРСТВА

У тезах розглянуто особливості розвитку емоційного інтелекту (EI) як одного з визначальних чинників ефективного лідерства у бізнес середовищі та сучасних підприємствах. Проаналізовано основні теоретичні моделі емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Саловей, М. Кете де Вріс), визначено ключові складові та показники EI, а також окреслено вплив емоційної компетентності на формування моделей лідерства. Обґрунтовано, що розвиток EI сприяє формуванню резонансних лідерів, здатних ефективно управляти командами, впливати на мотивацію працівників та задавати вектор розвитку підприємства.

Ключові слова: емоційний інтелект, лідерство, емоційна компетентність, резонансне лідерство, емоційна регуляція, гнучке управління, емпіричне дослідження.

Olena Dorosh. FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT AND ITS IMPACT ON THE FORMATION OF LEADERSHIP MODELS.

The abstract discusses the features of emotional intelligence (EI) development as one of the determining factors of effective leadership in the business environment and modern enterprises. The main theoretical models of emotional intelligence (D. Goleman, J. Meyer, P. Salovey, Manfred Kets de Vries) are analyzed, the key components and indicators of EI are identified, and the impact of emotional competence on the formation of leadership models is outlined. It is substantiated that the development of EI contributes to the formation of resonant leaders who can effectively manage teams, influence employee motivation, and set the vector of enterprise development.

Keywords: *emotional intelligence, leadership, emotional competence, resonant leadership, emotional regulation, flexible management, empirical research.*

Постановка проблеми. Сучасний бізнес живе в умовах постійних змін, турбулентності, нових викликів та криз – як на глобальному, так і на особистісному рівнях. У такому середовищі технології, стратегії чи навіть фінанси більше не є головними чинниками конкурентної переваги. Натомість саме люди, їхня залученість, емоційна стійкість і здатність до взаєморозуміння визначають успішність компанії. Відповідно традиційне уявлення про лідерство, що ґрунтувалося на раціональному управлінні, плануванні та контролі, поступово трансформується у бік підходу, орієнтованого на розуміння емоційних процесів у командах.

Все частіше саме емоційне лідерство стає відповіддю на виклики часу. Лідери, які вміють не лише мислити стратегічно, а й відчувати, підтримувати, надихати, створюють сильні команди та запобігають внутрішнім кризам у командах. Розвиток емоційного інтелекту таких лідерів є не просто черговою перевагою, а являється ключовим чинником у формуванні нових стратегій досягнення успіху.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у представників бізнес-середовища (власників компаній та керівників відділів) та визначення його впливу на формування сучасних моделей лідерства, орієнтованих на емпатію, взаємодію, гнучкість управління та емоційний резонанс у командах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності та складових емоційного інтелекту.
2. Охарактеризувати ключові складові емоційного інтелекту, що мають найбільше значення для формування емоційної компетентності лідера (самоусвідомлення, саморегуляція, соціальна свідомість, управління стосунками).
3. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у власників бізнесу та керівників структурних підрозділів із застосуванням валідних психодіагностичних

методик (тест Н. Холла, опитувальник ЕмІн Д. Люсіна, методика МЕІ).

4. Порівняти отримані показники між групами респондентів, виявити спільні та відмінні тенденції у проявах емоційного інтелекту.

5. Визначити напрямки розвитку емоційного інтелекту як компетентності лідера, що підвищує ефективність управління, сприяє емоційній безпеці колективу та формуванню партнерських відносин у командах.

Аналіз досліджень та публікацій. Поняття «емоційний інтелект» було введено у науковий обіг Дж. Мейєром та П. Саловейєм у 1990 році, які трактували його як здатність сприймати, розуміти, виражати та управляти емоціями. Подальший розвиток концепції здійснив Д. Гоулман, який розширив її до сукупності емоційних і соціальних компетентностей, що визначають ефективність поведінки людини у професійній сфері.

У межах моделі Д. Гоулмана виділяють чотири ключові компоненти емоційного інтелекту:

- самоусвідомлення – здатність людини розпізнавати власні емоції, настрої, мотиви та потреби, розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також бачити себе збоку та бути емоційно гнучким;
- саморегуляція – здатність контролювати та керувати власними емоціями та поведінкою;
- соціальна свідомість – розуміння емоцій та потреб інших людей;
- управління стосунками – ефективна взаємодія, мотивація і підтримка партнерства.

Розвиток цих компетентностей формує основу емоційно компетентного лідера, здатного ефективно реагувати на виклики сьогодення у побудові гнучких систем управління, орієнтованих на розвиток людського потенціалу, ефективну взаємодію в команді та в цілому залученість у бізнес процеси.

Отже, емоційний інтелект безпосередньо впливає на формування нових моделей лідерства, зумовлюючи зміну управлінської парадигми від директивного контролю до співпраці та емоційного резонансу.

Д. Гоулман виокремлює резонансні стилі лідерства (ідеалістичний, навчальний, товариський, демократичний), які базуються на емпатії, відкритості та позитивній взаємодії, і дисонансні стилі (амбіційний, авторитарний), що спираються на контроль і тиск. Ефективний лідер характеризується гнучкістю у виборі стилів, здатністю підтримувати емоційний баланс та адекватно реагувати на ситуативні зміни.

Модель нідерландського дослідника М. Кете де Вріса поглиблює розуміння ролі EI у лідерстві, розрізняючи харизматичну (емоційно заряджену, натхненну) та архітектурну (структурно організаційну) ролі керівника. Лідер, який поєднує обидва типи впливу, забезпечує ефективне управління як емоційними, так і когнітивними аспектами командної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект не є статичною характеристикою, а формується у процесі проживання досвіду, міжособистісних контактів і рефлексії. Саме тому розвиток EI у лідерів має динамічний характер, потребує безперервної практики емоційної усвідомленості, а також вимагає системного підходу, що охоплює такі аспекти:

- адаптивність до змінного середовища, гнучкість емоційних реакцій;
- баланс між емпатією та об'єктивністю, що забезпечує ефективне прийняття рішень;
- підтримка організаційної культури, яка сприяє відкритості, довірі та емоційній безпеці;
- саморефлексія як інструмент саморозвитку і лідерського зростання.

У контексті лідерства EI стає фундаментальною компетентністю, що формує здатність ефективно впливати на команди, підтримувати позитивний емоційний клімат і мотивувати співробітників до досягнення спільних цілей. Емоційний інтелект визначає здатність лідера:

- створювати сприятливий емоційний клімат у колективі;
- підвищувати мотивацію і залученість команди;
- забезпечувати ефективну комунікацію між членами команди;
- приймати зважені управлінські рішення.

Таким чином, ЕІ виступає інтеграційним елементом, який поєднує раціональні та емоційні ресурси управлінської діяльності та дозволяє сформувати нову модель лідерства – емоційно безпечну, засновану на емпатії, взаємоповазі, довірі й натхненні.

Емпіричне дослідження. Для поглиблення теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту у представників бізнесу – власників компаній та керівників відділів. Загальна вибірка становила 43 респонденти, які були обстежені за трьома валідними психодіагностичними методиками:

- тест емоційного інтелекту Н. Холла;
- опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна (ЕмІн);
- методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ).

Отримані дані за методикою Н. Холла свідчать, що інтегративний рівень емоційного інтелекту у більшості респондентів (88%) перебуває на середньому рівні. Найвищі результати спостерігаються за шкалою «Емпатія» (35% опитуваних – високий рівень), тоді як «Управління власними емоціями» посідає найнижчі позиції (63% опитуваних – низький рівень).

Порівняльний аналіз між власниками та керівниками показав, що власники компаній мають більш розвинене вміння управляти своїми емоціями, тоді як керівники демонструють вищу емоційну чутливість і схильність до емпатії. Це може свідчити про різницю в емоційних стратегіях: власники тяжіють до емоційної стабільності, а керівники – до емоційної відкритості.

За опитувальником ЕмІн Д. Люсіна 72% учасників дослідження показали середній рівень емоційного інтелекту, 19% опитуваних мають високий рівень та 9% – низький. Найкраще розвиненими виявилися шкали «Розуміння чужих емоцій» (49% опитуваних мають високий рівень) і «Розуміння власних емоцій» (70% опитуваних – високий рівень), що свідчить про здатність респондентів усвідомлювати емоційний стан як свій, так і інших людей. Разом із тим, «Контроль експресії» має найслабші показники (72% опитуваних показали низький рівень), що може свідчити про труднощі в регуляції зовнішніх проявів емоцій.

Порівняння груп показало, що власники компаній мають вищі результати за шкалами «розуміння чужих емоцій» (92% опитуваних) і «міжособистісний EI» (77% опитуваних), тоді як керівники демонструють вищий рівень «розуміння емоцій» (83% опитуваних) та «управління емоціями» (57% опитуваних – середній, 27% – високий рівень). Це підкреслює різні емоційні профілі: у власників переважає стратегічна емоційна чутливість, у керівників – адаптивна емоційна регуляція.

Результати тесту MEI показали, що у 100% респондентів інтегративний рівень емоційного інтелекту перебуває на середньому рівні. Високі або низькі показники майже відсутні, що вказує на емоційну врівноваженість і стабільність, проте також і на недостатню гнучкість емоційних реакцій. Більшість учасників добре усвідомлюють як власні, так і чужі емоції (понад 90% опитуваних продемонстрували середній рівень).

Порівняння груп засвідчило, що керівники частіше демонструють вищий рівень усвідомлення емоцій, тоді як власники відзначаються стабільністю та послідовністю емоційних реакцій.

Загальні тенденції за результатами емпіричного дослідження наступні:

- середній рівень емоційного інтелекту домінує у вибірці (70 – 90% опитуваних), що свідчить про загальну емоційну зрілість без яскраво вираженої харизматичності;
- найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці є розуміння емоцій та емпатія, що забезпечують ефективну соціальну взаємодію;
- слабкою стороною є управління власними емоціями та контроль експресії, що вказує на потребу у розвитку навичок саморегуляції та емоційної пластичності.
- власники компаній мають більш стабільний емоційний профіль і стратегічну емоційну рефлексію, тоді як керівники проявляють більшу динаміку, адаптивність і схильність до емоційного реагування в робочих ситуаціях.

Отримані результати тестів демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту у лідерів в бізнес середовищі. Також спостереження в процесі дослідження та порівняння показників емоційного інтелекту за різними шкалами

дозволяють з'ясувати, що лідери з високим рівнем ЕІ частіше орієнтуються на резонансні моделі лідерства, засновані на емпатії, відкритій комунікації та натхненні команди. Середній рівень емоційного інтелекту, характерний для більшості респондентів, забезпечує емоційну стабільність і конструктивну поведінку, проте обмежує потенціал харизматичного та трансформаційного впливу. Таким чином, розвиток емоційної саморегуляції, контролю експресії та міжособистісної емпатії є ключовими напрямками підвищення ефективності сучасного лідерства в бізнес середовищі.

Висновки. Отже, емоційний інтелект є однією з базових компетентностей сучасного лідера, що забезпечує ефективність управління та стабільність міжособистісних взаємин у командах. Високий рівень ЕІ сприяє переходу від директивних моделей лідерства до резонансних, орієнтованих на партнерство, довіру та розвиток команди. Підвищення рівня емоційного інтелекту та в цілому розвиток його складових має бути інтегрованим елементом програм підготовки управлінських кадрів, спрямованим на формування емпатійного, соціально відповідального та адаптивного лідера.

Література:

1. Гріженко Л.В. Лідерство як соціальний феномен / Л.В. Гріженко // Філософія. – 2014. – № 5(109). – С. 48–52.
2. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер з англ. С.-Л. Гумецької. – Х.: Віват, 2018. – 512 с.
3. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоєфективності. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т. 1. С. 55–59.
4. Книш А.Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: [навч. посіб.] / А.Є. Книш; за заг. ред. О.Г. Романовського, С.В. Калашникової. – К.: Пріоритети, 2016. – 40 с.
5. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 3. С. 20–23.
6. Федорова Ю., Момот Д., Шешкін С. Цифрові інструменти розвитку емоційного інтелекту в умовах «Індустрії 4.0». Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Економіка. 2024. 18 (36). С. 55–62.

Оксана Кокотень

ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД У ХРИСТІЯНСЬКОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження особистісних характеристик респондентів у контексті християнського психологічного консультування. Метою дослідження було виявлення рівня самооцінки, типу локусу суб'єктивного контролю та показників психологічного благополуччя для подальшого розроблення методичних рекомендацій щодо практичного застосування інтегративного підходу у процесі консультування.

Ключові слова: інтегративний підхід, християнське консультування, самооцінка, локус контролю, психологічне благополуччя, особистість.

Oksana Kokoten. THE INTEGRATIVE APPROACH IN CHRISTIAN PSYCHOLOGICAL COUNSELING: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL APPLICATION.

The article presents the results of an empirical study of the personal characteristics of respondents in the context of Christian psychological counseling. The aim of the study was to identify the level of self-esteem, the type of locus of subjective control, and indicators of psychological well-being for the further development of methodological recommendations regarding the practical application of the integrative approach in the counseling process.

Keywords: integrative approach, Christian counseling, self-esteem, locus of control, psychological well-being, personality.

Вступ. Сучасна психологічна практика демонструє зростання інтересу до інтегративних моделей допомоги, які

поєднують науково-психологічні методи та духовні цінності. Християнське психологічне консультування в цьому контексті виступає як система підтримки, що враховує як внутрішні ресурси людини, так і її духовно-моральні орієнтири. Особливої актуальності така модель набуває в умовах поширення емоційного виснаження, невизначеності життєвих цілей та низького рівня самооцінки у сучасної молоді.

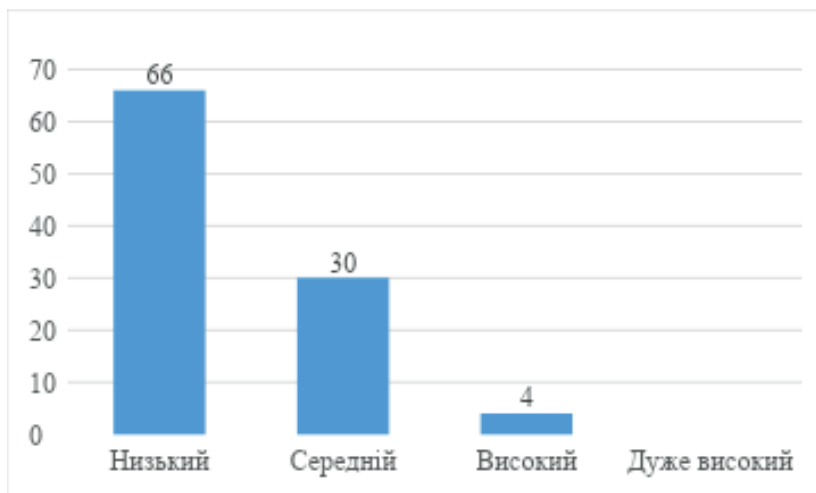
Мета дослідження. Теоретично дослідити й емпірично перевірити особливості особистості під час застосування інтегративного підходу у християнському психологічному контексті.

Методика дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 20 до 40 років. Було використано три психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки» М. Розенберга – для визначення рівня самооцінки; «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера – для оцінки типу особистісної відповідальності; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф – для визначення рівня гармонійності особистісного розвитку.

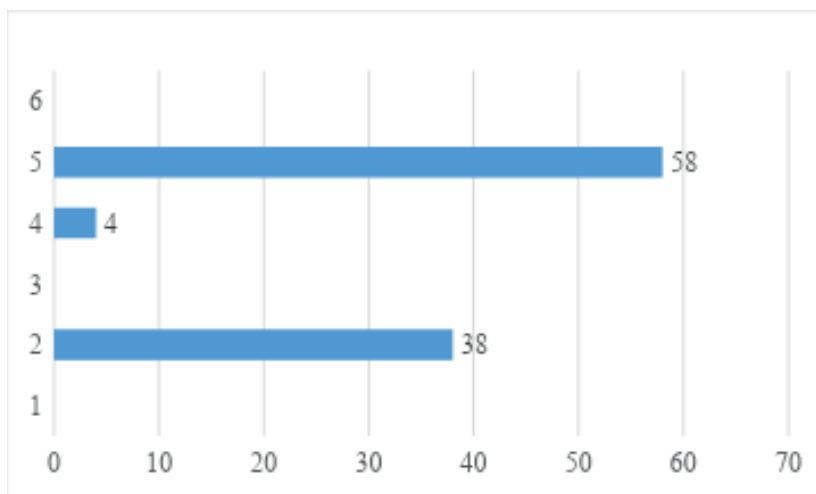
Результати дослідження. Результати показали, що 66 % опитаних мають низький рівень самооцінки, 30 % – середній, а лише 4 % – високий. Це свідчить про домінування невпевненості, внутрішньої залежності від оцінок інших і недостатній рівень самоприйняття (рис. 1).

За шкалою локусу контролю 58 % респондентів продемонстрували екстернальний тип, тобто схильність перекладати відповідальність за події свого життя на зовнішні обставини або інших людей. Інтернальний тип (високий рівень самоконтролю) спостерігався лише у 38 % учасників (рис. 2).

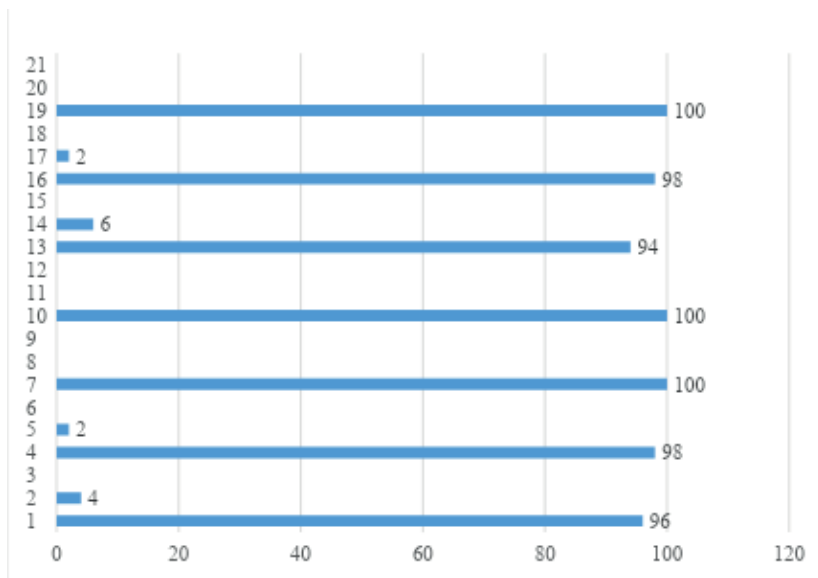
Оцінка психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф показала переважання низьких показників за всіма шкалами – самоприйняття, наявності мети в житті, компетентності, особистісне зростання, позитивні стосунки, автономія. Загальний рівень психологічного благополуччя у 100 % опитаних виявився низьким (рис. 3).



**Рис. 1. Результати опитаних за методикою
«Шкала самооцінки М. Розенберга» на початку експерименту**



**Рис. 2. Результати опитаних за методикою
«Локус суб'єктивного контролю»
Дж. Роттера на початку експерименту**



**Рис. 3. Результати опитаних за методикою
«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)
на початку експерименту**

Таким чином, дослідження підтвердило, що більшість учасників перебувають у стані психологічної невідновленості, мають занижену самооцінку, зовнішній локус контролю та низький рівень особистісної гармонії.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що особи з низьким рівнем самооцінки та екстернальним локусом контролю потребують глибшої психологічної підтримки, яка б поєднувала психологічні та духовні компоненти.

Інтегративний підхід у християнському консультуванні передбачає синтез когнітивно-поведінкових, екзистенційних і духовно-ціннісних технік. Основна мета – допомогти людині відновити цілісність, знайти сенс життя, сформувати внутрішню відповідальність і прийняття себе як Божого творіння.

Для підвищення ефективності консультування рекомендовано:

- застосовувати духовно орієнтовані інтервенції (молитва, біблійна рефлексія, медитативні практики вдячності);
- використовувати техніки когнітивного переосмислення для формування інтернального локусу контролю;
- проводити роботу із самосприйняттям через християнські цінності любові, прощення і прийняття;
- сприяти розвитку особистісного зростання через групові форми підтримки (духовні групи, супервізійні зустрічі).

Висновки. Проведене дослідження показало, що поєднання психологічних методів з духовним компонентом значно підвищує ефективність консультування. Інтегративний підхід у християнській психології сприяє відновленню самооцінки, формуванню внутрішнього локусу контролю та зростанню психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, духовно-психологічна інтеграція може розглядатися як ефективний напрям психотерапевтичної та консультативної практики в сучасних умовах.

Література:

1. Близнюкова, О.М. Деякі аспекти духовності у психотерапевтичному консультуванні. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 2021. С.49-52.
2. Вергелес, К.М., Куліш, П.Л., Школьнікова, Т. Ю. Християнська концепція цілісності людини у контексті сучасного релігійно-філософського дискурсу. 2022. С.7-15.
3. Дорослого, Д. Психолого-педагогічна практика реалізації християнсько-орієнтованого підходу до розвитку духовності особистості дорослого. 2018. С.15-20
4. Панько О.І., Бегей С.С. Соціальна робота церков та релігійних організацій в умовах війни в Україні. Філософія та політологія в контексті сучасної культури, 2023.15(2), С.29-39.

РОЛЬ ХРИСТИЯНСЬКОЇ ВІРИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття розглядає роль християнської віри у формуванні психологічного благополуччя людини в сучасних умовах. Дослідження є актуальним у зв'язку із підвищенням рівня стресу серед населення, перебування у стані невизначеності, зниження суб'єктивного переживання суспільством психологічного благополуччя через кризові події. Феномен віри розглядається як один із внутрішніх ресурсів, що допомагає людині справлятися з тривожністю, зберігати стійкість, відчувати опору та сенс життя. Проведено емпіричний експеримент, метою якого було виявлення впливу засобів віри, зокрема різних молитов (споглядальна, по псалму, молитва-екзамен), посту та спільного обміну духовним досвідом на показники психологічного благополуччя, тривожності, задоволеності життям та відчуття сенсу. У дослідженні приймали участь 64 респонденти, які сповідують християнську віру не менше як 4 роки. Їх розділено на контрольну та експериментальну групу. Учасники експериментальної групи протягом 30 днів виконували духовні практики, спрямовані на активне застосування та проголошення віри, в той час як контрольна група не зазнавала жодного цілеспрямованого впливу. Результати вказують на статистично значиме підвищення показників психологічного благополуччя, задоволеності життям та відчуття сенсу у представників експериментальної групи та водночас зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності. Отримані дані підтверджують, що християнська віра є одним з важливих чинників формування психологічного благополуччя особистості та дають можливість розглядати духовні практики як додатковий інструмент для забезпечення психологічної підтримки.

Ключові слова: християнська віра, духовні практики, психологічне благополуччя, задоволеність життям, тривожність, сенс життя.

Yana Lopatkina. ROLE OF CHRISTIAN FAITH IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON.

The article examines the role of Christian faith in shaping psychological well-being in modern conditions. The study is relevant in connection with the increase in stress levels among the population, the state of uncertainty, and the decline in the subjective experience of psychological well-being by society due to crisis events. Faith is interpreted as one of the internal resources that helps a person cope with anxiety, maintain resilience, and find support and meaning in life. An empirical experiment was conducted with the aim of identifying the impact of faith practices, in particular different types of prayer (contemplative, psalm-based, and examen prayer), fasting, and the sharing of spiritual experience, on indicators of psychological well-being, anxiety, life satisfaction, and sense of meaning. The study involved 64 respondents who had been practicing the Christian faith for at least four years. They were divided into control and experimental groups. Participants in the experimental group engaged in spiritual practices for 30 days, aimed at the active application and proclamation of faith, while the control group was not subjected to any targeted influence. The results indicate a statistically significant increase in psychological well-being, life satisfaction, and sense of meaning among the participants of the experimental group, along with a decrease in both situational and trait anxiety. The findings confirm that Christian faith is one of the important factors in the formation of psychological well-being and allow us to consider spiritual practices as an additional tool for providing psychological support.

Keywords: Christian faith, spiritual practices, psychological well-being, life satisfaction, anxiety, meaning of life.

Вступ. Тема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності в сучасних умовах війни, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу. У цьому контексті виникає потреба у вивченні і накопиченні ресурсів, які допомагають людині зберегти внутрішню рівновагу та адаптивність. Одним із таких ресурсів виступає віра, що протягом багатьох періодів в історії виконувала смислотворчу,

інтегративну й ціннісно-спрямовуючу функції у житті громадян. Християнська віра забезпечувала для особистості моральні орієнтири, підтримку та відчуття надії, що в свою чергу допомагало проходити випробування та страждання. У сучасному воєнному контексті ця роль розширюється: віра знижує рівень тривоги та стресу, підвищує рівень життєвої стійкості та являється засобом духовної опори. Сучасна психологія теж розглядає духовність як чинник психічного здоров'я. Віра постає не лише як релігійне переконання, а й як психологічний ресурс, який може допомогти формувати цілісність та внутрішню гармонію.

Метою статті є виявлення впливу християнської віри та духовних практик на психологічне благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Темою психологічного благополуччя цікавились дослідники протягом багатьох століть. У сучасних теоретичних концепціях (Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Райан, М. Селігман, Е. Еріксон) психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне явище, що включає в себе емоційну, поведінкову, соціальну та екзистенційну сфери. Сучасні емпіричні дослідження (П. Фесенко, О. В. Яковенко, Н. В. Волинець) демонструють, що психологічне благополуччя особистості відображає рівень психічного здоров'я людини, її стресостійкість, емоційну рівновагу та здатність до пристосування, а також пошуку сенсу життя [1]. Але в сучасних умовах невизначеності, кризи, постійної напруги досягнення цього стану ускладнюється. Наприклад, якщо взяти до уваги опитування інституту соціальної та політичної психології НАПН України (травень 2023), то бачимо наступну картину: 31% українців задоволені своїм життям, але тільки 4,8% вказали, що задоволені в повній мірі. В той самий час 47,7% незадоволені своїм життям, 19,4% так і не визначились. Цей рівень залишається стабільним протягом останніх трьох років спостереження [4]. За даними опитування Британського управління національної статистики, яке проведене в червні 2024 року теж виявлено показовий факт: 75% українців не задоволені своїм життям, а 65% мають підвищену тривожність [5]. У таких умовах пошук внутрішніх ресурсів, які можуть підтримувати та підвищувати суб'єктивне відчуття благополуччя,

є важливим. Одним із джерел може виступати християнська віра. Тема віри та духовності дуже часто була предметом уваги як психологів, так і філософів (В. Франкл, Г. Олпорт, К. Юнг). Зокрема, В. Франкл наголошував на ролі віри у формуванні сенсу, а К. Юнг відкривав важливість релігійних символів та архетипів у забезпеченні психологічної гармонії. У сучасних науковців значного поширення набула концепція релігійного копінгу (К. Паргамент). В українській психології також спостерігається зростання інтересу до релігійності як ресурсу особистісного розвитку (О. Клімов, О. Кучер, В. Москалець та ін.). За словами Еріка Джонсона, «віра – це не просто релігійне почуття, а потужний світоглядний і пізнавальний інструмент, який визначає розуміння людської природи, мотивує науковий пошук і слугує основою для терапевтичної практики, водночас будучи сама підтвердженою як чинник благополуччя» [3]. У своїй праці «Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні» Марк Р.Мак-Мінн зазначає, що використання прямих духовних втручань може бути дуже ефективними для зниження тривоги, депресії та забезпечення психо-емоційної рівноваги за умов індивідуального підходу [2]. У сучасних дослідженнях наголошується на тому, що віра може виступати вагомим ресурсом подолання труднощів і підтримання внутрішньої стабільності. Зважаючи на це, було здійснено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення ролі християнської віри у забезпеченні психологічного благополуччя.

Дослідження проводились на базі Української Баптиської Теологічної семінарії. У експерименті взяли участь 64 респонденти віком від 17 до 59 років, які сповідують християнську віру від 4 і більше років та є протестантами. Учасників поділено на експериментальну групу (33 особи) та контрольну (31 особа). Для збору та оцінки даних використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (84 пункти), індекс задоволеності життям, опитувальник С. Спілбергера (STAI), опитувальник сенсу життя (MLQ), математично-статистичні методи обробки даних.

Таблиця 1

Результати первинного тестування

Показник	Експериментальна група		Контрольна група	
	показник	рівень	показник	рівень
Психологічне благополуччя (К.Ріфф), загальний бал	339,18	середній	358,48	середній
Особистісна тривожність	49,85	середній	46,19	середній
Ситуативна тривожність	46,88	підвищений	43,97	середній
Наявність сенсу	25,48	високий	27,39	високий
Пошук сенсу	26,61	високий	26,29	високий
Індекс задоволеності життям	27,09	середній	29,61	середній

За результатами первинного тестування в учасників було виявлено середній рівень психологічного благополуччя, рівень ситуативної та особистісної тривожності перебував на межі між середнім та високим, показник задоволеності життям середнього рівня, а також високий рівень усвідомлення сенсу життя.

Протягом 30 днів учасники експериментальної групи активно практикували віру через щоденні духовні практики (молитва за псалмом, молитва-екзамен, Visio Divina, духовний піст). Учасники мали можливість соціальної взаємодії для обміну духовним досвідом та підтримки. Контрольна група не зазнавала втручання. Програма спрямована на те, щоб активувати внутрішній духовний ресурс, учасники мали можливість виражати свою віру за допомогою різних молитов, практик та посту, що передбачало вплив на рівень психологічного благополуччя учасників. Кожна з практик забезпечувала можливість рефлексивного осмислення своєї віри.

Після завершення втручання було проведено повторне тестування для двох груп за первинними опитувальниками для порівняння показників до і після експерименту та виявлено статистично значущі зміни у показниках.

Таблиця 2

Результати за методиками після експерименту

Показники по шкалах	Експериментальна група	Контрольна група
Ситуативна тривожність	-10,08%	-0,45%
Особистісна тривожність	-9,96%	-0,9%
Психологічне благополуччя (К.Ріфф), загальний бал	+7,05%	+2,17%
Наявність сенсу	+13,18%	+2,34%
Пошук сенсу	+0,9%	+6,88%
Індекс задоволеності життям	+17,34%	+1,1%

Аналіз даних, представлених у таблиці, представляє відмінності між експериментальною та контрольною групами після завершення 30-денного періоду використання засобів віри. У експериментальній групі спостерігається зниження показників тривожності (ситуативної на 10,08%, особистісної на 9,96%), що свідчить про підвищення стресостійкості та стабілізацію психологічного стану. В той час як в контрольній групі зміни є незначними (ситуативна тривожність – 0,45%, особистісна -0,9%). Виявлено позитивні зміни за шкалою психологічного благополуччя. Загальний бал у експериментальній групі зріс на 7,05%, що є доволі суттєвим та для контрольної на 2,17%, що свідчить про те, що активне втручання та практикування дає кращі результати. Результати щодо наявності сенсу життя були найбільш показові для експериментальної групи (+13,18%), що говорить про глибше усвідомлення мети життя опісля експерименту. В той час результат за шкалою пошуку сенсу був незначним (+0,9), що може вказувати на те, що регулярні духовні практики сприяють утвердженню вже знайденого сенсу. Щодо задоволеності життям, то в експериментальній групі показник зріс на 17,34 %, що вказує на підвищення суб'єктивного відчуття радості у власному житті. У контрольній групі зміни є незначні (+1,1 %), що підтверджує відсутність помітного прогресу без втручання.

Висновки. Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про позитивний вплив християнської віри та духовних практик на психологічне благополуччя. Активне залучення

зменшує рівень тривожності, підвищує рівень задоволеності життям та утверджує відчуття сенсу в житті. Це дає підставу використовувати їх як додатковий ресурс у консультативній практиці для формування психологічного благополуччя. Отримані дані також можуть слугувати полем для подальших досліджень, зокрема порівняння з представниками інших традицій або невірними, порівняння з іншими секулярними практиками (медитацією, майдфулнесом).

Література:

1. Волинець Н. Теоретичний аналіз категорії "психологічне благополуччя особистості". *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. – 6-11 с.
2. Мак-Мінн, М. Р. *Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні* / пер. з англ. О. Козинець. – Херсон : Таврійський християнський інститут, 2023. – 344 с. – (Серія «Богословська освіта»)
3. Психологія і християнство: п'ять поглядів / за ред. Еріка Л. Джонсона ; пер. з англ. – Київ : Паливода А. В., 2018. – 167-183 с.
4. Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення (за даними всеукраїнського репрезентативного опитування, проведеного 8-18 травня 2023 року) Інститут соціальної та політичної психології: веб-сайт. URL: <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2023/07/opyt2023.pdf> (дата звернення – 5.10.25)
5. Ukrainian National News (UNN). *Only a quarter of Ukrainians are satisfied with their lives – new survey* [Електронний ресурс] / Ukrainian National News. – Режим доступу: <https://unn.ua/en/news/only-a-quarter-of-ukrainians-are-satisfied-with-their-lives-new-survey>. (дата звернення – 3.10.25)

Володимир Ясиновий

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ В РЕЛІГІЙНІЙ СВІДОМОСТІ

Стаття присвячена аналізу уявлень віруючих людей про звернення за психологічною допомогою та ролі релігійної свідомості у формуванні ставлення до психолога. У дослідженні взяли участь віруючі з протестантських, католицьких і православних церков. Для збору даних використано методики М. Розенберга для визначення рівня самооцінки, Т. Титаренко для вивчення життєвих завдань та семантичний диференціал Ч. Осгуда для дослідження емоційного сприйняття понять, пов'язаних із психологічною допомогою.

Результати показують, що більшість респондентів позитивно оцінюють психологічну допомогу, але не завжди впевнені, що вона відповідає їхній вірі. Люди більше довіряють християнським психологам, які поділяють їхні духовні цінності. Основними бар'єрами залишаються страх осуду, сумніви в конфіденційності та відсутність чіткої інформації про те, як отримати допомогу. Рівень самооцінки більшості учасників є адекватним, що свідчить про внутрішню стабільність і відкритість до змін. Отримані результати підтверджують, що духовність і психологічна підтримка можуть гармонійно поєднуватися. На основі дослідження розробляється і планується пройти апробацію розвивальна програма з подолання бар'єрів в релігійній свідомості особистості під час звернення по психологічну допомогу.

Ключові слова: психосемантичний аналіз, релігійна свідомість, психологічна допомога, самооцінка, духовність.

Volodymyr Yasynovi. PSYCHOSEMANATIC ANALYSIS OF RELIGIOUS CONSCIOUSNESS REPRESENTATIONS ABOUT SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP.

The article focuses on analyzing the perceptions of religious individuals regarding seeking psychological help and the role of religious consciousness in shaping attitudes toward psychologists. The study involved believers from Protestant, Catholic, and Orthodox churches. Data were collected using M. Rosenberg's Self-Esteem Scale, T. Tytarenko's Life Tasks methodology, and C. Osgood's Semantic Differential to examine emotional perceptions of concepts related to psychological assistance.

The results show that most respondents evaluate psychological help positively but are not always confident that it aligns with their faith. Participants tend to trust Christian psychologists more, as they share similar spiritual values. The main barriers to seeking help include fear of judgment, doubts about confidentiality, and a lack of clear information about where to get help. Most participants demonstrated an adequate level of self-esteem, which indicates internal stability and openness to change. The findings confirm that spirituality and psychological support can coexist harmoniously. Based on the study, a developmental program is being designed and prepared for implementation to help overcome barriers in the religious consciousness of individuals when seeking psychological assistance.

Keywords: *psychosemantic analysis, religious consciousness, psychological help, self-esteem, spirituality.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві все більше людей зіштовхуються з психологічними труднощами, кризами, втратою сенсу або внутрішнім виснаженням. У таких ситуаціях віра часто стає для них джерелом підтримки. Проте не всі віруючі готові звертатися по психологічну допомогу. Частина сприймає її як щось несумісне з духовним життям. Це створює потребу у вивченні того, як релігійна свідомість впливає на ставлення людини до психолога та готовність звернутися по допомогу [2;5].

Актуальність дослідження полягає у необхідності зрозуміти внутрішню картину світу віруючої людини, її ставлення до психолога та готовність поєднувати духовну і професійну допомогу. Психосемантичний аналіз дозволяє побачити не лише

рівень прийняття психологічної підтримки, а й глибші смисли, що стоять за цим ставленням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За О. Козловським [4], релігійна свідомість має унікальну структуру, у якій поєднуються віра, емоції, традиції та духовний досвід. У цьому контексті важливо зрозуміти, як саме релігійна людина осмислює явище психологічної допомоги – як загрозу, суперечність чи ресурс для зцілення.

М. Тепляков [7] наголошує, що особистість осмислює свій досвід через індивідуальну систему значень, яку можна вивчати за допомогою психосемантичного аналізу. Цей підхід допомагає побачити, як віруючі люди інтерпретують такі поняття, як «психолог», «допомога», «довіра», «церква», «криза» та ін.

У сучасних зарубіжних дослідженнях релігія і віра розглядаються як важливий чинник психічного здоров'я [10]. З. Абрамс [11] підкреслює, що інтеграція духовності у терапію підвищує її ефективність. М. Мак-Мінн [9] вважає, що поєднання психологічних знань і богословських принципів допомагає християнським консультантам працювати глибше і делікатніше з віруючими клієнтами.

В Україні також зростає роль релігійних організацій у сфері соціальної та психологічної підтримки [1]. Але досі мало досліджено, як саме віруючі сприймають психологічну допомогу, які емоційні бар'єри існують і які фактори сприяють довірі.

Мета і завдання дослідження. Мета цього дослідження – дослідити, як віруючі люди ставляться до психологічної допомоги. Також аналізується, чи пов'язані рівень самооцінки та життєві цілі людини з її ставленням до психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Теоретичне вивчення феномену релігійної свідомості особистості та аналіз уявлень про психологічну допомогу.

2. Систематизація психосемантичних уявлень в релігійній свідомості особистості щодо звернень за психологічною допомогою.

3. Здійснення емпіричного вивчення психосемантичних уявлень в релігійній свідомості особистості щодо звернень за психологічною допомогою.

4. Розроблення й апробування розвивальної програми з подолання бар'єрів в релігійній свідомості особистості під час звернення по психологічну допомогу.

Виклад основного матеріалу. Усі респонденти є активними членами своїх громад: вони регулярно відвідують богослужіння, моляться і беруть участь у церковному житті. Рівень духовної залученості виявився високим, що відображає стабільну релігійну ідентичність.

Більшість опитаних моляться майже щодня. Вони відчують підтримку своєї громади та сприймають її як джерело безпеки. Рівень довіри до християнського психолога трохи вищий, ніж до звичайного. Це свідчить про те, що для віруючих важливо, щоб фахівець поділяв їхні духовні цінності та розумів контекст їхнього життя.

Близько п'ятої частини учасників мають досвід звернення до психолога. Інші поки що не зверталися, але загальна готовність у разі потреби є середньою. Люди визнають, що іноді потребують допомоги. Проте не завжди знають, куди саме звернутися. Головними бар'єрами залишаються страх осуду, сумніви в конфіденційності та нестача інформації. Ці бар'єри є типовими для релігійного середовища, де звернення до психолога часто сприймається як ознака слабкості або брак віри.

Емпіричне дослідження. Рівень самооцінки учасників за шкалою М. Розенберга виявився адекватним. Середній показник становить 31,8 бала, що свідчить про позитивне ставлення до себе. Люди, які мають стабільну самооцінку, частіше сприймають допомогу як корисний ресурс, а не як ознаку невдачі. Це важливо для подолання внутрішніх бар'єрів і стигми.

За методикою Т. Титаренко більшість респондентів високо оцінюють важливість життєвих завдань – духовного зростання, гармонії в сім'ї, здоров'я, допомоги іншим. Водночас рівень впевненості у власних силах трохи нижчий. Найнижчий показник упевненості стосується звернення по психологічну допомогу. Це означає, що навіть ті, хто вважає психологічну підтримку важливою, не завжди готові зробити конкретний крок.

Результати семантичного диференціалу показали, як респонденти емоційно сприймають ключові поняття.

Психологічна допомога, психолог і християнський психолог викликають переважно позитивні асоціації. Християнський психолог має найвищі оцінки за показниками доброти, надійності та близькості. Це означає, що респонденти довіряють фахівцям, які поєднують професійність із духовними переконаннями. Поняття «церква» та «молитва» сприймаються як дуже позитивні, тоді як «стигма» і «життєва криза» мають негативне забарвлення.

Кореляційний аналіз показав, що між показниками самооцінки та позитивним сприйняттям психологічної допомоги існує прямий зв'язок. Люди, які впевнені у собі, схильні оцінювати допомогу позитивніше. Узгоджені життєві цілі також пов'язані з готовністю звертатися по допомогу. Довіра до християнського психолога підвищує цю готовність, а стигма її знижує.

Висновки.

1. Більшість респондентів позитивно ставляться до психологічної допомоги, але не завжди впевнені, що вона узгоджується з їхньою вірою. Вищий рівень довіри викликають християнські психологи, які розділяють духовні цінності клієнтів.

2. Основними бар'єрами залишаються страх осуду, сумніви в конфіденційності та нестача інформації. Вони знижують готовність звертатися по допомогу.

3. Самооцінка учасників здебільшого адекватна, що свідчить про внутрішню стабільність і потенціал для прийняття підтримки.

4. Життєві цілі віруючих тісно пов'язані з духовними цінностями – вірою, сім'єю, служінням іншим. Проте впевненість у можливості звернутися по допомогу нижча, ніж усвідомлення її важливості.

5. Семантичний аналіз показав позитивне емоційне ставлення до понять «психологічна допомога» і «християнський психолог». Це означає, що духовність і професійна підтримка можуть поєднуватися.

Література:

1. Діяльність релігійних організацій як суб'єктів соціальної роботи. – URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/gramota/svidomist/konkursna_robota_svidomist.pdf.
2. Жаловага В. Проблеми релігійної свідомості і світогляду у вітчизняному релігієзнавстві. Українське релігієзнавство. 2004. № 29. С. 113-119.
3. Заяць Д. Проблематика дефініції релігії та релігійної свідомості в дослідників XIX – першої половини XX століття. Культурологічний альманах. 2024. № 4(12). С. 57-63.
4. Козловський О. Проблеми специфіки релігійної свідомості в сучасній філософії. Освіта і релігія: проблеми взаємин. 2006. № 3(5). С. 228-238.
5. Копач Б. Релігійна свідомість як предмет психологічного дослідження. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3(37). С. 885-894.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
7. Тепляков М. М. Психосемантичний аналіз трансформації свідомості особистості. Дисертація д-ра психол. наук. Київ: Інститут психології НАПН України, 2019. – 47 с.
8. Психологія і християнство: п'ять поглядів / за ред. Еріка Л. Джонсона ; пер. з англ. – Київ : Паливода А. В., 2018. – 328 с.
9. Мак-Мінн, М. Р. Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні / пер. з англ. О. Козинець. – Херсон : Таврійський християнський інститут, 2023. – 344 с. – (Серія «Богословська освіта»).
10. Cucchi A., Qoronfleh A. Cultural perspective on religion, spirituality and mental health. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1568861/full>.
11. Abrams Z. Can religion and spirituality have a place in therapy? Experts say yes. – URL: <https://www.apa.org/monitor/2023/11/incorporating-religion-spirituality-therapy>.

Леся Шевчук

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У статті розкрито особливості прояву та розвитку життєстійкості особистості в умовах тривалого воєнного стресу. Визначено актуальність проблеми збереження психічного здоров'я як складової національної безпеки. Проаналізовано ключові компоненти життєстійкості за моделлю С. Мадді (залученості, контролю, виклику) та їх взаємозв'язок з локусом контролю. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням методик «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Локус контролю» Дж. Роттера та Шкали сприйнятого стресу PSS-10 на вибірці з 86 дорослих українців. Отримані дані підтверджують, що найпотужнішим предиктором життєстійкості є інтернальний локус контролю, зокрема в сферах подолання невдач ($r=0,311$, $p<0,01$) та сімейних стосунків ($r=0,279$, $p<0,01$). Виявлено гендерні особливості: жінки демонструють статистично значущо вищий рівень сприйнятого стресу. На основі результатів дослідження розроблено та апробовано 7-сесійну корекційно-розвиткову програму, спрямовану на формування внутрішнього контролю та розвиток компонентів життєстійкості. Апробація програми на вибірці з 30 учасників підтвердила її ефективність: зафіксовано достовірне зростання загального рівня життєстійкості та її компонентів, зміщення локусу контролю у бік інтернальності та зниження рівня стресу.

Ключові слова: життєстійкість, психічне здоров'я, локус контролю, сприйнятий стрес, війна, корекційна програма.

Lesia Shevchuk. FEATURES OF PERSONAL RESILIENCE IN WAR CONDITIONS AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH. The article reveals the features of the manifestation and development of personal resilience

in conditions of prolonged war stress. The relevance of the problem of preserving mental health as a component of national security is determined. The key components of resilience according to S. Maddi's model (involvement, control, challenge) and their relationship with the locus of control are analyzed. The results of an empirical study conducted using the methods of S. Maddi's "Resilience Test", J. Rotter's "Locus of Control" and the Perceived Stress Scale PSS-10 on a sample of 86 adult Ukrainians are presented. The obtained data confirm that the most powerful predictor of resilience is an internal locus of control, particularly in the areas of overcoming failures ($r=0.311$, $p<0.01$) and family relationships ($r=0.279$, $p<0.01$). Gender differences were identified: women demonstrate a statistically significant higher level of perceived stress. Based on the research results, a 7-session correctional and developmental program aimed at forming internal control and developing resilience components has been developed and tested. The program's approbation on a sample of 30 participants confirmed its effectiveness: a reliable increase in the general level of resilience and its components, a shift in the locus of control towards internality, and a decrease in stress levels were recorded.

Keywords: resilience, mental health, locus of control, perceived stress, war, correctional program.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена масштабним негативним впливом повномасштабної війни на психічне здоров'я населення України. У цих умовах ключовим ресурсом адаптації та профілактики психічних розладів виступає життестійкість – динамічна якість особистості, що дозволяє ефективно долати стреси та зберігати психологічну рівновагу. Особливого значення набуває вивчення факторів, що сприяють підтримці та розвитку життестійкості, серед яких центральне місце посідає внутрішній локус контролю.

Мета та завдання дослідження. Метою статті є вивчення особливостей життестійкості особистості в умовах війни та розробка на цій основі практичної програми її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати рівень життестійкості, локусу контролю та сприйнятого стресу у дорослих українців за умов воєнного стану;

2. Виявити взаємозв'язок між компонентами життєстійкості, локусом контролю та рівнем стресу;

3. Розробити та апробувати корекційно-розвиткову програму, спрямовану на формування внутрішнього локусу контролю та підвищення життєстійкості;

4. Оцінити ефективність розробленої програми.

Методи та організація дослідження

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик: «Тест життєстійкості» С. Мадді, методика «Локус контролю» Дж. Роттера, Шкала сприйнятого стресу PSS-10. У дослідженні взяли участь 86 дорослих українців. На основі отриманих даних було сформовано експериментальну групу ($n=30$) з найбільш вразливими показниками для участі в апробації розробленої програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Емпіричне дослідження виявило, що лише 12,7% респондентів мають високий рівень життєстійкості. Більшість (64%) демонструють середній рівень, що свідчить про виснаження психологічного ресурсу, а 23,3% – низький, що вказує на серйозну вразливість.

Кореляційний аналіз виявив сильні позитивні зв'язки між інтернальним локусом контролю та загальним рівнем життєстійкості, зокрема в сферах подолання невдач ($r=0,311$, $p<0,01$) та сімейних стосунків ($r=0,279$, $p<0,01$). Це підтверджує, що переконання людини у власній спроможності впливати на життєві події є ключовим фактором стійкості.

Також виявлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки демонструють вищий рівень сприйнятого стресу (22,45 бала) порівняно з чоловіками (18,6 балів), що може бути пов'язано з подвійним навантаженням в умовах війни.

На основі цих результатів було розроблено та реалізовано 7-сесійну корекційно-розвиткову програму, що включала роботу з когнітивним переформулюванням, рольові ігри, техніки управління стресом та розвиток компонентів життєстійкості.

Висновки.

1. Життєстійкість є динамічною якістю, яка потребує цілеспрямованого розвитку в умовах хронічного стресу, зокрема війни.

2. Найпотужнішим фактором, що детермінує життєстійкість, є інтернальний локус контролю, особливо в контексті подолання невдач та побудови стосунків.

3. Розроблена корекційно-розвиткова програма, спрямована на формування внутрішнього контролю, є ефективним інструментом підвищення життєстійкості та зниження рівня стресу, що підтверджено результатами її апробації.

4. Необхідно враховувати гендерні особливості при плануванні психологічної допомоги, надаючи підвищену увагу підтримки жінкам.

5. Перспективою подальших досліджень є вдосконалення програми та її адаптація для різних цільових груп (військово-службовці, переселенці, діти).

Література:

1. Мадді С. Тест життєстійкості [Електронний ресурс].
2. Роттер Дж. Б. Шкала локусу контролю [Електронний ресурс].
3. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
4. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.

Едуард Логвін

РОЛЬ МЕТАКОГНІТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ У АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ

Мета дослідження полягала у виявленні прогностичного внеску метакогнітивних переконань у рівень сприйнятого стресу та психологічного благополуччя, а також дослідженні модераційної ролі віку та статі у цих взаємозв'язках.

Методологія. У дослідженні взяли участь 98 студентів (35% чоловіків, та 65% жінок) віком від 19 до 59 років. Використовувалися інструменти: опитувальник метакогнітивних переконань (MCQ-30), шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та шкала психологічного благополуччя. Аналіз даних здійснювався за допомогою t-тесту, а також ієрархічного регресійного та модераційного аналізу.

Результати. Встановлено, що загальна модель, яка включає метакогнітивні переконання, вік та стать, є значущим предиктором сприйнятого стресу. Виявлено, що когнітивна самосвідомість позитивно пов'язана з психологічним благополуччям, тоді як когнітивна невпевненість має значущий негативний зв'язок. Ключовою знахідкою є статистично значущий модераційний ефект віку: зі зростанням віку – вплив негативних метакогнітивних переконань на рівень стресу зростає. Стать не продемонструвала модераційного впливу.

Висновки. Результати підтверджують, що метакогнітивні процеси відіграють критичну роль у стресовій адаптації. Виявлена модераційна роль віку підкреслює необхідність розробки віково-специфічних програм психологічної допомоги, спрямованих на модифікацію дезадаптивних метакогнітивних переконань у дорослих та осіб старшого віку.

Ключові слова: метакогнітивні переконання, сприйнятий стрес, психологічне благополуччя, модераційний ефект, ієрархічний регресійний аналіз.

Eduard Lohvin. THE ROLE OF METACOGNITIVE BELIEFS IN STRESS ADAPTATION.

Objective The study aimed to identify the predictive contribution of metacognitive beliefs to the level of perceived stress and psychological well-being, as well as to investigate the moderating role of age and gender in these relationships.

Methodology. The study included 98 students (35% men, and 65% women) aged 19 to 59 years. The following instruments were used: Metacognitions Questionnaire (MCQ-30), Perceived Stress Scale (PSS-10), and the Psychological Well-being Scale. Data analysis was performed using the *t*-test, as well as hierarchical regression and moderation analysis.

Results. It was established that the general model, which includes metacognitive beliefs, age, and gender, is a significant predictor of perceived stress. Cognitive self-consciousness was found to be positively associated with psychological well-being, while cognitive uncertainty had a significant negative correlation. The key finding is the statistically significant moderating effect of age: with an increase in age by one year, the influence of negative metacognitive beliefs on the level of stress increases. Gender did not demonstrate a moderating influence.

Conclusion. The results confirm that metacognitive processes play a critical role in stress adaptation. The detected moderating role of age emphasizes the necessity of developing age-specific psychological intervention programs aimed at modifying maladaptive metacognitive beliefs in adults and older individuals.

Keywords: metacognitive beliefs, perceived stress, psychological well-being, moderation effect, hierarchical regression analysis.

Постановка проблеми. Психологічне благополуччя та здатність адаптуватися до стресу – 2 наріжні камені ментального здоров'я в сучасному суспільстві. Війна, соціально-економічні виклики та щоденно зростаюче інформаційне навантаження підкреслюють необхідність глибокого розуміння когнітивних механізмів, які визначають індивідуальну стійкість. Класичні моделі стресу часто зосереджувалися на зовнішніх факторах, або на рівні емоційного реагування, проте значний масив емпіричних даних вказує на те, що ключовим регулятором адаптації є внутрішній, метакогнітивний процес.

Метакогнітивні переконання, що полягають у тому, як люди думають про своє власне мислення (наприклад, переконання

про контрольованість тривоги чи важливість самосвідомості), відіграють центральну роль у моделі саморегуляторних виконавчих функцій (S-REF). Дослідження послідовно демонструють, що дисфункціональні метакогнітивні переконання (такі як когнітивна невпевненість, або негативні переконання щодо занепокоєння) є потужними предикторами тривоги, депресії та низької якості життя. На противагу цьому, висока когнітивна самосвідомість асоціюється з більшою психологічною гнучкістю та ефективним управлінням стресом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Професор Адріан Уеллс (Adrian Wells) з Великобританії – основоположник Метакогнітивної терапії (МКТ) та моделі S-REF.

Науковці Національного університету «Острозька академія» зокрема, Ігор Пасічник, Оксана Матласевич, Вікторія Волошина-Нарожна, Роман Гущук, Вадим Любомирський, досліджували вплив негативних метакогнітивних переконань на благополуччя студентів, медпрацівників та військовослужбовців.

Європейський дослідник Хуан Рамос-Сехудо (Juan Ramos-Sejudo) (Іспанія) – досліджував вплив негативних метакогнітивних переконань на зв'язок між сприйнятим стресом і тривогою.

Незважаючи на значну увагу до цієї теми, в існуючій літературі залишається низка ключових прогалин, які потребують емпіричного заповнення.

Хоча встановлено зв'язок між метакогніціями та благополуччям, існує потреба у детальнішому модераційному аналізі демографічних факторів. Зокрема, вплив метакогнітивних переконань на стрес може змінюватися залежно від віку людини, оскільки з часом накопичується досвід, а когнітивні патерни стають більш стійкими та закріпленими. Розуміння цієї вікової динаміки є критично важливим для розробки терапевтичних втручань.

Мета даного дослідження полягає у виявленні прогностичного внеску окремих субшкал метакогнітивних переконань (за MCQ-30) у рівень сприйнятого стресу та психологічного благополуччя, а також дослідженні модераційної ролі віку та статі у цих взаємозв'язках.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні дослідницькі гіпотези:

1. Існує статистично значуща відмінність у рівнях когнітивної самосвідомості, когнітивної невпевненості та негативних переконань між групою осіб із низьким та високим рівнем психологічного благополуччя.

2. Метакогнітивні переконання (зокрема, когнітивна самосвідомість та когнітивна невпевненість) виступають значущими предикторами рівня психологічного благополуччя.

3. Вік буде виступати статистично значущим модератором зв'язку між негативними метакогнітивними переконаннями та рівнем сприйнятого стресу.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 98 осіб ($N=98$), які були відібрані методом добровільного онлайн-опитування. Середній вік учасників склав $M=35.5$ років ($SD=10.2$). Розподіл за статтю був наступним: 65% жінок та 35% чоловіків. Усі учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність даних. Збір даних здійснювався протягом одного місяця за допомогою стандартизованої онлайн-платформи.

Інструменти дослідження. Для оцінки ключових змінних було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Опитувальник метакогнітивних переконань (**MCQ-30**). Цей опитувальник використовувався для оцінки дисфункціональних переконань щодо когнітивних процесів. Він складається з 30 пунктів, які об'єднані у п'ять субшкал:

- когнітивна (не)впевненість;
- позитивні переконання щодо занепокоєння;
- когнітивна самосвідомість;
- негативні переконання щодо занепокоєння;
- необхідність контролю думок.

2. Шкала сприйнятого стресу (**PSS-10**). Методика застосовувалася для вимірювання того, наскільки часто життєві ситуації оцінюються як стресові або непередбачувані. Оцінювалися дві ключові субшкали, які демонструють суб'єктивне ставлення до стресу:

- сприйняття безпорадності;
- брак самоефективності.

3. Шкала психологічного благополуччя. Використовувалася для оцінки загального рівня психологічного благополуччя респондентів. Загальний бал цієї методики використовувався як **залежна змінна** у регресійному аналізі, а також для поділу вибірки на групи з низьким та високим рівнем благополуччя (за медіаною).

Методи статистичного аналізу. *Обробка даних проводилась за допомогою статистичного пакета SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), версія 23. Для перевірки дослідницьких гіпотез були використані такі методи:*

- t-критерій Стюдента (Independent Samples t-test): Використовувався для порівняння середніх значень метакогнітивних переконань та сприйняття стресу у двох незалежних групах (низьке vs. високе благополуччя).

- ієрархічний регресійний аналіз (Hierarchical Regression): Використовувався для визначення прогностичної сили метакогнітивних переконань. Аналіз проводився у два етапи, щоб оцінити **модераційний ефект** (взаємодію) віку та негативних метакогнітивних переконань на рівень сприйнятого стресу.

Перед проведенням регресійного аналізу було перевірено основні статистичні припущення, зокрема, нормальність розподілу, лінійність, гомоскедастичність та **відсутність мультиколінеарності** (контроль VIF/Tolerance).

Емпіричне дослідження

1. Результати емпіричного дослідження

Дослідження мало на меті виявити прогностичну роль метакогнітивних переконань та модераційний вплив віку на рівень психологічного благополуччя та сприйняття стресу. У вибірці 98 респондентів було проведено порівняльний та регресійний аналіз.

1.1. Порівняльний аналіз груп (t-критерій Стюдента)

Вибірку було поділено на дві групи за медіаною загального показника благополуччя: група 1 (низьке благополуччя, N=39) та група 2 (високе благополуччя, N=59). Були виявлені статистично значущі відмінності за низкою показників:

- когнітивна самосвідомість: особи з високим благополуччям (M = 17,29) продемонстрували значно вищий рівень когнітивної самосвідомості порівняно з групою низького

благополуччя ($M = 14,59$). Це вказує на те, що усвідомлення власних мисленнєвих процесів є важливим адаптивним ресурсом;

- когнітивна (не)впевненість: група низького благополуччя мала вищий рівень невпевненості ($M = 14,08$) у власних когнітивних здібностях, тоді як група високого благополуччя показала нижчі значення ($M = 11,20$);

- негативні переконання: значні відмінності були зафіксовані у негативних переконаннях (наприклад, переконання, що думки небезпечні): група низького благополуччя мала вищі показники ($M = 15,90$);

- сприйняття стресу: у сфері сприйняття стресу найістотніші відмінності стосувалися сприйняття безпорадності та браку самоефективності. Група низького благополуччя значно частіше відчувала безпорадність ($M=15,28$) та брак самоефективності ($M=11,34$).

1.2. Ієрархічний регресійний аналіз (прогноз благополуччя)

Регресійна модель, в якій метакогнітивні переконання виступали предикторами психологічного благополуччя, виявилася статистично значущою. Найважливішими індивідуальними предикторами були:

- когнітивна самосвідомість: виявилася позитивним і значущим предиктором благополуччя ($B = 0,982$, $p < 0,05$);

- когнітивна (не)впевненість: виявилася негативним і значущим предиктором благополуччя ($B = -0,783$, $p = 0,050$). Це підтверджує, що для підтримки високого благополуччя критично важливі як позитивне усвідомлення своїх думок, так і відсутність сумнівів у своїх когнітивних здібностях.

1.3. Модераційний аналіз (Роль віку)

Аналіз взаємодії показав, що існує статистично значущий модераційний ефект віку на зв'язок між негативними метакогнітивними переконаннями та рівнем сприйнятого стресу ($\text{Sig.} = 0,023$). Цей ключовий висновок означає, що зі зростанням віку негативні переконання стають сильнішим фактором, що посилює сприйняття стресу. Для молодих людей цей зв'язок виражений менш гостро.

2. Результати дослідження

Отримані результати узгоджуються з моделлю S-REF (Self-Regulatory Executive Function), яка підкреслює, що не самі думки, а ставлення до них (метакогніції) є вирішальним фактором психологічної адаптації.

2.1. Метакогніції як адаптивний ресурс

Виявлений позитивний вплив когнітивної самосвідомості підкреслює роль усвідомленої рефлексії як механізму, що захищає від зниження благополуччя. Особи, які здатні відсторонитися від своїх думок і спостерігати за ними (децентрація), демонструють вищу стійкість. Натомість, когнітивна невпевненість виступає як фактор вразливості, що блокує ефективне вирішення проблем і підсилює негативний самодіалог.

2.2. Пріоритет суб'єктивного сприйняття стресу

Відсутність значущої прогностичної сили загального балу стресу, але значущий вплив субшкал (безпорадність та брак самоефективності) свідчить, що вирішальним є не кількість стресових подій, а суб'єктивна оцінка здатності їх подолати. Це відповідає транзакційній моделі стресу, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та власних ресурсів.

2.3. Клінічні та вікові наслідки модераційного ефекту

Модераційний ефект віку на зв'язок «негативні переконання – стрес» є найважливішим теоретичним внеском. Це припущення можна пояснити кумулятивним ефектом: з віком дезадаптивні метакогнітивні патерни (наприклад, віра в неконтрольованість думок) стають більш жорсткими та автоматичними. Отже, у дорослому віці негативні переконання вимагають більш цілеспрямованого втручання, оскільки вони глибше вбудовані у систему саморегуляції.

3. Висновки та практичне значення

На основі проведеного дослідження сформульовані наступні ключові висновки:

1. Психологічне благополуччя прямо залежить від якості метакогнітивних процесів. Когнітивна самосвідомість підвищує, а когнітивна невпевненість знижує рівень благополуччя.

2. Адаптація до стресу є функцією самоефективності. Ключовими факторами, пов'язаними з низьким благополуччям,

є відчуття безпорадності та брак самоефективності, а не загальний рівень стресу.

3. Виявлено значущий модераційний ефект віку. Для дорослих осіб негативні метакогнітивні переконання становлять більший ризик для стійкості до стресу, ніж для молодих.

Практичне значення. Отримані дані мають пряме клінічне значення. Психотерапевтичні та тренінгові програми, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та стресостійкості, мають змістити акцент із управління емоціями на:

- розвиток когнітивної самосвідомості (тренування навичок децентрації та метапізнання);
- цілеспрямовану роботу з когнітивною невпевненістю та негативними переконаннями щодо думок.

Література:

1. Філд Е. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London : SAGE Publications, 2018. 1069 p.

2. Wells, A. & Cartwright-Hatton, S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42, Iss. 4. P. 385–396. URL: [посилання на DOI або веб-сторінку] (дата звернення: 10.10.2025).

3. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No 4. P. 385–396.

4. Іваненко О. С. Особливості зв'язку метакогнітивних переконань та адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1 (91). С. 121–130.

5. Сидоренко В. С. Стрес і когнітивні патерни у молодіжному середовищі. *Актуальні проблеми психології в освітньому просторі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 15–16 травня 2024 р.)*. Київ, 2024. С. 45–48.

6. World Health Organization. Health and wellbeing. URL: <https://www.google.com/search?q=https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-and-wellbeing> (дата звернення: 10.10.2025).

Катерина Дідик

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ АБ'ЮЗИВНИХ ВІДНОСИН ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ

Дана стаття присвячена питанню та комплексному аналізу психологічних наслідків аб'юзивних стосунків осіб, які безпосередньо перебували в них. Визначення основних шляхів відновлення постраждалих особистостей. Проаналізовано ключові симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), комплексного ПТСР, депресії, тривожних розладів та порушень самооцінки, що виникають у жертв психологічного та фізичного насильства. Систематизація теоретичних знань про природу, механізми формування та наслідки психологічного насильства, пропозиції практично орієнтованих підходів відновлення – є метою роботи. Дана робота бере основи методологічних досліджень які базуються на аналізі наукових праць по психології, психотерапії та соціальної роботи з населенням, яке мало досвід аб'юзивних стосунків та на узагальнення терапевтичних практик. Пророблена робота в дослідженні, яке було проведено для статті, чітко вказує на основний висновок, а саме: критично важливо для жертв аб'юзивних стосунків мати тривалий психотерапевтичний супровід із розвитком та закріпленням поведінки навичок самоповаги як шлях до відновлення особистості.

Ключові слова: аб'юзивні відносини, психологічна травма, ПТСР, відновлення особистості, психотерапія.

Katerina Didyk. PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF ABUSIVE RELATIONSHIPS AND WAYS TO RESTORE PERSONALITY: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS.

This article is devoted to the issue and comprehensive analysis of the psychological consequences of abusive relationships for individuals who

have directly experienced them. Identification of the main ways to help victims recover. The key symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), complex PTSD, depression, anxiety disorders, and self-esteem disorders that arise in victims of psychological and physical violence are analyzed. The aim of this work is to systematize theoretical knowledge about the nature, mechanisms of formation, and consequences of psychological violence, and to propose practical approaches to recovery. This work is based on methodological research based on the analysis of scientific works on psychology, psychotherapy, and social work with people who have experienced abusive relationships, as well as on the generalization of therapeutic practices. The research conducted for this article clearly points to the main conclusion, namely: it is critically important for victims of abusive relationships to have long-term psychotherapeutic support with the development and consolidation of self-respect skills as a path to personal recovery.

Keywords: *abusive relationships, psychological trauma, PTSD, personality restoration, psychotherapy.*

Вступ. Актуальність статті зумовлена масштабним поширенням аб'юзивних відносин з глибокими деструктивними наслідками для психічного здоров'я жертви. Якщо наслідок фізичного насилля легко виявити, то проблемою психологічного аб'юзу є його «невидимість», як наслідок ускладнення своєчасного розпізнавання як самою жертвою, так і найближчому його оточенню. Тривалий вплив маніпуляцій, погроз, атмосфери страху, газлайтингу, контролю та вербальної агресії призводить до критичних деформацій особистості, які потребують професійного втручання спеціалістів для допомоги у відновленні зламаної особистості.

Мета статті – аналіз психологічних наслідків аб'юзивних стосунків, шляхи відновлення постраждалої особистості в теоретичних та практичних аспектах.

Виклад основного матеріалу. Поняття аб'юзивні стосунки можемо охарактеризувати як систему патологічної взаємодії між партнерами, фундаментом якої є фокус на владі та контролі, що реалізується через психологічне, емоційне, економічне, фізичне та сексуальне насильство. Стосунки можуть включати в себе один прояв, декілька, чи всі разом. Ключовою

характеристикою є постійність, системність та цілеспрямованість дій аб'юзера, спрямованих на зламання волі, зниження самооцінки, стовідсоткового прояву послуху, нівелювання власного «Я» та бажань, та підпорядкуванню жертви. Аб'юзивні відносини являють собою тривалу психотравмуючу ситуацію, що призводить до формування специфічного симптомокомплексу. Серед ключових наслідків дослідники виділяють:

- Комплексний посттравматичний стресовий розлад (К-ПТСР). На відміну від класичного ПТСР, К-ПТСР виникає внаслідок тривалого, повторюваного насильства, від якого неможливо втекти [4]. Його симптоми включають: порушення саморегуляції (емоційні спалахи, самопошкодження), негативну когнітивну схему про себе («я поганий» на «я заслуговую на погане ставлення»), порушення у сфері міжособистісних стосунків (довіра, близькість) та втрату системи значень і віри [1].

- Депресія та тривожні розлади. Постійний стан стресу, безпорадності та страху провокує розвиток клінічної депресії, генералізованого тривожного розладу, атак паніки та соціальної фобії.

- Дисоціативні явища. Психіка жертви вдається до дисоціації як захисного механізму, що може виражатися у відчутті «виходу з тіла» під час актів насильства, деперсоналізації та дереалізації.

- Формування травматичного зв'язку («Стокгольмський синдром»). Цей механізм характеризується виникненням емоційної залежності жертви від аб'юзера, сприйняттям його як єдиного джерела безпеки в небезпечному світі, що значно ускладнює вихід з відносин.

- Глибоке порушення самооцінки та образу «Я». Систематична критика, газлайтинг та знецінення.

Передумовами виникнення аб'юзу можуть бути такі фактори: соціальні, родинні та психологічні. Під соціальними факторами розуміємо певні патріархальні стереотипи (стійкі суспільні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» ролі, характеристики та поведінку, які передбачають домінування чоловічої ролі та підпорядковане становище жінки), толерантність суспільства до певних форм та проявів насильства та соціальна ізоляція. До родинних факторів можемо віднести перебування

жертви аб'юзу в дитинстві в аб'юзивній сім'ї з формуванням певної моделі поведінки; емоційне блокування можливості задоволення основних емоційних потреб, що призводить до відчуття порожнечі, самотності, хронічного розчарування та складнощів у побудові близьких стосунків; недостатнє формування безпечної прив'язаності з дитинства. Психологічна передумова формується на таких стовпах, як низька самооцінка, невміння встановлювати здорові особисті кордони, надмірна потреба в схваленні, нерозуміння та недовіра до власних цінностей і баченню у жертви [3], егоцентризм, нарцисизм та проблеми з контролем агресії у аб'юзера. Формуванню аб'юзивних стосунків сприяють специфічні психологічні механізми (цикл насильства, травматичний зв'язок) та соціально-родинні передумови. Чітке розрізнення типів аб'юзу та портретів учасників є основою для надання адекватної допомоги.

Відновлення після аб'юзивних відносин має відбуватись як багатоетапний процес, що вимагає професійного супроводу. Модель відновлення може включати наступні стадії:

1. Стадія кризи та безпеки. Першочергове завдання – забезпечити фізичну та психологічну безпеку клієнта. Проводиться кризова інтервенція, навчання навичкам саморегуляції (дихальні вправи, техніки «заземлення»), складання плану безпеки.

2. Стадія відпрацювання травми. Після стабілізації стану починається робота з травматичними спогадами. Ефективними методами є:

- Травмо-фокусована КПТ: допомагає переосмислити травматичний досвід і змінити дезадаптивні думки;
- EMDR-терапія (Десенсибілізація та переробка рухами очей): дозволяє «перепрограмувати» спогади, знижуючи їх емоційний спектр [2].

3. Стадія відновлення особистості. На цьому етапі відбувається перебудова негативного образу «Я», формування здоровіших меж, розвиток навичок асертивної поведінки. Ефективною є терапія прийняття та відповідальності (АСТ): сприяє прийняттю болючого досвіду та формуванню життєвих цінностей, вільних від травми.

4. Стадія інтеграції та повторного зв'язку. Фінальний етап передбачає інтеграцію травматичного досвіду в загальну біографію як частини життя, але не його визначальної осі. Відбувається поступове повернення до соціальних зв'язків, побудова нових, здорових відносин.

Важливим фактором відновлення є участь у групах підтримки, приналежність до місцевих релігійних громад, де постраждалі можуть отримати валідацію свого досвіду та зменшити почуття самотності.

Висновки. Психологічні наслідки аб'юзивних відносин є глибокими та системними, руйнуючи особистість. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати їх не просто як набір симптомів, а як комплексне порушення, що вимагає інтегрованого підходу до відновлення. Аб'юзивні стосунки є складною системою психологічного насильства, що ґрунтується на контролі та маніпуляції, а їх формуванню сприяють специфічні психологічні механізми. Психологічні наслідки для жертви є глибокими та системними, включаючи ПТСР, депресію, руйнування особистих кордонів і деформацію ідентичності, що призводить до втрати «Я». Метою відновлення є не лише усунення симптомів, але й формування стійкої особистої позиції, розвиток навичок розпізнавання та блокування потенційних загроз, що є основою для побудови здорових, рівноправних стосунків у майбутньому.

Література:

1. Herman, J. L. Trauma and recovery. New York: Basic Books, 1992.
2. Shapiro, F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford Press, 2018.
3. Корягіна, М. О. Психологічні особливості жертв домашнього насильства. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2019. № 2 (15), С. 45–49.
4. Сніжневська, О. В. Комплексний ПТСР: теоретичний конструкт та клінічні прояви. Український вісник психоневрології. 2021. № 29 (1). С. 15–18.

Ірина Кушнір

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРСТВА КОМАНДИ В ОРГАНІЗАЦІЯХ

Стаття розглядає феномен емоційного інтелекту (EI) як ключового чинника ефективного лідерства в сучасних прибуткових організаціях. Наголошено, що в умовах соціальної та економічної нестабільності, зумовленої повномасштабною війною, зростає потреба в лідерах, які вміють розпізнавати, розуміти та регулювати емоції – власні й членів команди. Емпіричне дослідження, проведене серед 50 керівників середньої ланки прибуткових компаній, виявило статистично значуще підвищення показників емоційного інтелекту та командної ефективності після тренінгу розвитку EI. Результати засвідчили, що розвиток емоційної компетентності є важливим ресурсом підвищення лідерського потенціалу та стійкості команд в умовах воєнного та післявоєнного відновлення.

Ключові слова: емоційний інтелект, лідерство, командна ефективність, емоційна регуляція, воєнний контекст.

Iryna Kushnir. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF EFFECTIVE TEAM LEADERSHIP IN ORGANIZATIONS.

The article examines emotional intelligence (EI) as a key factor of effective leadership in modern profit-oriented organizations. In the context of social and economic instability caused by the war in Ukraine, there is a growing need for leaders capable of recognizing, understanding and regulating emotions – both their own and those of their team members. An empirical study conducted among 50 middle-level managers in profit companies revealed a statistically significant increase in emotional intelligence and team effectiveness after a development training program. The findings indicate that the development of emotional competence

serves as a crucial resource for enhancing leadership potential and team resilience in wartime and post-war recovery.

Keywords: *emotional intelligence, leadership, team effectiveness, emotional regulation, war context.*

Постановка проблеми. Проблема ролі емоційного інтелекту в ефективному лідерстві залишається надзвичайно актуальною як у теоретичній, так і в прикладній площині. Визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та лідерськими якостями відкриває перспективи для подальших наукових пошуків і вдосконалення методологічних підходів, спрямованих на глибше розуміння чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту лідера, а також на ефективне його використання з метою підвищення результативності управлінської діяльності.

Емоційний інтелект лідера є одним із найвагоміших чинників, що визначають ефективність функціонування команди. Він забезпечує не лише раціональне управління процесами взаємодії, а й створює емоційно сприятливе середовище для продуктивної діяльності, розвитку потенціалу кожного члена команди та формування спільної мотивації до досягнення цілей [1, с. 47].

Таким чином, лідер із високим рівнем емоційного інтелекту виступає емоційним стабілізатором команди, який перетворює енергію групи на ресурс для досягнення спільних цілей.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу емоційного інтелекту лідера на ефективність команди.

Виклад основного матеріалу. Поняття «емоційний інтелект» уперше було запропоноване Пітером Саловей та Джоном Майєром у 1990 р., які визначили його як здатність сприймати емоції, використовувати їх для мислення, розуміти та регулювати власні й чужі емоційні стани. Лідер із розвиненим емоційним інтелектом здатен розуміти власні емоції та емоційні реакції підлеглих, регулювати напруження, зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. За Д. Гоулманом, ключовими складовими емоційного інтелекту лідера є:

- самоусвідомлення – розуміння власних емоцій, мотивів і впливу на інших;
- саморегуляція – здатність контролювати імпульси, проявляти гнучкість і витримку;
- мотивація – орієнтація на досягнення, ентузіазм, внутрішня енергія;
- емпатія – розуміння почуттів інших, підтримка емоційного контакту;
- соціальні навички – уміння формувати позитивні відносини, надихати, впливати й координувати групову діяльність [1, с. 112].

Ці компоненти забезпечують ефективне управління не лише завданнями, але й емоційними процесами в команді, сприяючи створенню довіри, згуртованості та відповідальності.

Емоційний інтелект лідера проявляється у таких механізмах впливу:

- емоційне моделювання – лідер демонструє бажаний тип емоційного реагування, який команда наслідує;
- емоційна заразність – емоційний стан керівника передається членам групи, створюючи загальний настрій команди;
- емпатійне слухання – сприяє відкритій комунікації та формуванню довірчих стосунків;
- регуляція конфліктів – завдяки емоційній гнучкості лідер переводить конфлікт у конструктивне русло;
- мотиваційний вплив – через позитивне підкріплення, підтримку, визнання внеску кожного.

Українські дослідники також наголошують, що емоційний інтелект є необхідним елементом управлінської культури в умовах суспільних криз і війни. Він виступає чинником психологічної стійкості та соціальної згуртованості колективів.

На думку Герасимчук, емоційно зрілий керівник здатен створювати атмосферу довіри, конструктивно долати конфлікти та формувати середовище підтримки – це особливо актуально в українських організаціях, що працюють у кризових і посткризових умовах [7, с. 46].

Емоційно зрілий керівник здатен надихати команду, створювати позитивний емоційний клімат, мотивувати працівників не лише матеріально, але й через підтримку,

визнання та довіру. Саме емоційний інтелект забезпечує гармонію між логічними рішеннями та емоційною стабільністю, що особливо важливо в управлінні під час кризових ситуацій.

В умовах воєнного стану в Україні лідери команд зіштовхуються з підвищеною відповідальністю, невизначеністю, страхом і втомою персоналу. В цих обставинах емоційний інтелект виступає засобом емоційної регуляції, підтримки психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню. За словами Зелінської, «емоційно компетентне лідерство стає соціальним капіталом організації, що забезпечує довіру та солідарність навіть у нестабільному середовищі» [6, с. 70].

Емпіричне дослідження. Дослідження визначило вплив тренінгу на розвиток емоційного інтелекту лідера та ефективність його команди. У дослідженні взяли участь 50 респондентів – керівники середньої ланки п'яти прибуткових компаній, що працюють у сфері послуг, торгівлі та виробництва у містах Львів, Рівне та Київ. Вік учасників – від 25 до 50 років, стаж управлінської роботи – від 2 до 15 років. Усі учасники були поділені на дві групи: експериментальну (25 осіб) – пройшли 21-денний тренінг розвитку емоційного інтелекту; контрольну (25 осіб) – не брали участі у тренінгу.

Тренінг включав серію занять із розвитку самосвідомості, емпатії, навичок емоційної регуляції та конструктивної комунікації.

Гіпотеза дослідження: передбачалося, що підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє зростанню ефективності лідерства, командної згуртованості та зниженню рівня конфліктності в організаціях.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп після тренінгу розвитку емоційного інтелекту показав статистично значущі відмінності майже за всіма вимірюваними показниками.

Ці дані свідчать про те, що навіть короткостроковий, але цілеспрямований тренінг розвитку емоційного інтелекту має відчутний вплив на поведінкові та соціальні аспекти лідерства, командну ефективність, мотивацію та рівень довіри в колективі.

Таким чином, підтверджується гіпотеза про тісний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту керівника та ефек-

тивністю лідерства. Також особливо в умовах війни, коли працівники відчують втому, нестачу безпеки та демотивацію, компетентний лідер виступає ключовою опорою команди, що впливає на продуктивність команди та зменшення рівня плинності.

Висновки. Отже, емоційний інтелект є визначальним чинником ефективного лідерства, оскільки забезпечує розвиток саморегуляції, емпатії, довіри та взаємопідтримки у команді.

1. Емпіричне дослідження показало, що тренінг розвитку емоційного інтелекту підвищує лідерську ефективність і командну згуртованість у прибуткових організаціях.

2. Високий рівень ЕІ сприяє формуванню здорового емоційного клімату, зниженню конфліктності та підвищенню мотивації працівників. В умовах війни розвиток емоційного інтелекту є не лише психологічним, але й стратегічним інструментом підтримання стійкості та відновлення кадрового потенціалу.

3. Перспективи подальших досліджень – вивчення впливу гендерних, культурних і вікових особливостей на формування емоційного інтелекту лідерів у різних типах організацій.

Література:

1. Герасимчук, Н. Емоційна компетентність як складова ефективного лідерства в українських організаціях. Вісник психології та педагогіки. 2023. №2, 45–52.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.

3. Зелінська, І. Емоційний інтелект як ресурс соціальної стійкості керівників у кризових умовах. Актуальні проблеми психології. 2024. №1, 67–73.

4. Єрмак, Т. М. Роль емоційного інтелекту у формуванні лідерських навичок учнів. Актуальні проблеми технологічної і професійної освіти, 2020.С.139.

5. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 20–23.

6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [монографія]. Київ: Вища школа, 2003. 125 с.

7. Петросян, Л. Емоційний інтелект у менеджменті: концепція, структура, шляхи розвитку: [монографія]. Київ: КНЕУ, 2020. 120 с.

Аліна Аркалюк

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

У статті розглянуто вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді. Проаналізовано як позитивні аспекти використання соціальних платформ, пов'язані з соціалізацією, самовираженням і підтримкою, так і ризики, що проявляються у розвитку залежності, тривожності та депресивних симптомів. Визначено чинники, які пом'якшують негативний вплив цифрового середовища, та запропоновано стратегії безпечного використання соціальних мереж як ресурсу підтримки ментального благополуччя.

Ключові слова: соціальні мережі, ментальне здоров'я, молодь, психологічна стійкість, цифрова культура.

Alina Arkaliuk. THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

The article examines the impact of social media on the mental health of young people. It analyzes both the positive aspects of social media use, such as socialization, self-expression, and emotional support, and the risks associated with addiction, anxiety, and depressive symptoms. The study identifies factors that moderate the negative influence of the digital environment and outlines strategies for safe and conscious use of social networks as a resource for mental well-being.

Keywords: social media, mental health, youth, psychological resilience, digital culture.

Вступ. У сучасному суспільстві соціальні мережі стали одним із провідних феноменів цифрової культури, що істотно впливають на всі сфери життєдіяльності людини. Особливо вразливою до їхнього впливу є молодь, оскільки саме в юнацькому віці відбувається становлення ідентичності, формування

цінностей та соціальних зв'язків. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я є багатограним – вони можуть виступати як ресурсом підтримки, так і фактором ризику для психічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. До позитивних аспектів використання соціальних мереж належать широкі можливості для соціалізації, самовираження, самоосвіти та підтримки емоційного благополуччя. Соціальні платформи створюють простір, у якому молода людина може реалізувати базові соціальні потреби – у спілкуванні, приналежності, визнанні та підтримці. У сучасних умовах, коли частина міжособистісних контактів перемістилася в онлайн, саме соціальні мережі стають одним із ключових інструментів підтримання соціальних зв'язків і розширення кола спілкування. Вони дозволяють підтримувати контакт із друзями, родичами, викладачами навіть у ситуаціях фізичної дистанції чи вимушеної міграції, що особливо актуально для української молоді в умовах війни. Таким чином, соціальні мережі частково компенсують дефіцит соціальної взаємодії, забезпечуючи відчуття включеності у спільноту.

Соціальні мережі також виступають платформою для самопрезентації та формування цифрової ідентичності. Молоді користувачі мають можливість демонструвати власні досягнення, цінності, переконання, створювати творчий контент і відображати своє бачення світу. Така діяльність сприяє підвищенню самооцінки, формуванню почуття компетентності й контролю над власним життям. Дослідження Valkenburg та Piotrowski [2017] засвідчують, що позитивна взаємодія в соціальних мережах, отримання схвалення чи конструктивного зворотного зв'язку можуть виступати джерелом емоційної підтримки й впливати на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Крім соціально-емоційного аспекту, значну роль відіграє когнітивний – соціальні мережі є потужним інструментом для поширення знань, обміну ідеями та розвитку критичного мислення. Молодь має доступ до величезної кількості освітніх ресурсів: онлайн-курсів, науково-популярних сторінок, психологічних ініціатив, інтерактивних лекцій тощо. Платформи

YouTube, Instagram, Telegram і TikTok дедалі частіше використовуються не лише для розваг, а й як простір для неформального навчання. Це стимулює пізнавальну активність, сприяє розвитку медіаграмотності й підвищує усвідомлення власних психологічних потреб.

Окремим позитивним виміром є можливість емоційної регуляції через соціальні мережі. Перегляд розважального чи надихаючого контенту, прослуховування музики, участь у творчих флешмобах можуть слугувати своєрідним способом відновлення ресурсу й зниження стресу. Відповідно до теорії «mood management» [Zillmann, 1988], користувачі інтуїтивно обирають контент, який допомагає регулювати їхній емоційний стан. Для частини молоді соцмережі стають механізмом адаптивного копінгю – способом впоратися зі стресом, нудьгою або емоційним перевантаженням.

Соціальні платформи також стимулюють громадянську активність і волонтерство. Молодь бере участь у благодійних ініціативах, організовує збори коштів, інформує про соціальні проблеми. Подібна діяльність формує відчуття значущості, причетності та цінності власного внеску. Вона сприяє розвитку емпатії, солідарності та відповідальності, що, у свою чергу, підсилює психологічну стійкість [resilience] і захищає від почуття безпорадності. Водночас важливо усвідомлювати, що позитивний вплив соціальних мереж не є автоматичним. Його реалізація залежить від особистісних характеристик користувача, рівня саморегуляції, емоційного інтелекту та цифрової грамотності. Молодь, яка здатна критично оцінювати інформацію, контролювати власний час у мережі й зберігати баланс між онлайн- і офлайн-активністю, отримує від соцмереж більше ресурсів, ніж ризиків. Високий рівень емоційної зрілості та соціальної підтримки допомагає уникати надмірного порівняння з іншими, що часто призводить до почуття тривожності та незадоволеності.

Тому завданням сучасної психологічної освіти й просвіти є формування у молоді навичок безпечного й усвідомленого користування цифровими платформами. До ефективних стратегій можна віднести практику «цифрового детоксу» [тимчасове відключення від соцмереж], участь у тренінгах з

медіаграмотності, створення онлайн-спільнот психологічної підтримки, а також розвиток навичок саморефлексії. Такий підхід дозволяє перетворити соціальні мережі з потенційного джерела ризику на інструмент особистісного зростання, соціальної інтеграції та підтримки ментального благополуччя молоді.

Висновки. Соціальні мережі є неоднозначним явищем, яке поєднує як ресурси для розвитку, так і потенційні загрози для ментального здоров'я молоді. Вони можуть виступати інструментом комунікації, самовираження і підтримки, але водночас створюють ризики емоційного виснаження та залежності. Формування цифрової культури, усвідомленості та психологічної стійкості є ключем до гармонійного співіснування людини і цифрового середовища в умовах сучасності.

Література:

1. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). Addictive use of social media and symptoms of depression, anxiety, and stress. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(4), 502–513.
2. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
3. Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95–S120.
4. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
5. Przybylski, A. K. (2013). Development and validation of the Fear of Missing Out scale. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
6. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
7. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged In: How Media Attract and Affect Youth*. Yale University Press.
8. Zillmann, D. (1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. *Communication, Social Cognition, and Affect*, 147–171.

Пак Діна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто особливості впливу соціальних мереж на становлення самооцінки підлітків. Сучасні підлітки перебувають у постійному контакті з цифровим простором, де формується їхня ідентичність, відбувається соціальне порівняння та оцінка власної цінності. З'ясовано, що надмірне занурення у віртуальне середовище може призводити до емоційної залежності, зниження впевненості у собі та нестійкої самооцінки. Водночас соціальні мережі створюють умови для розвитку комунікативних умінь, самовираження та творчості. У статті проаналізовано результати сучасних досліджень (Orben & Przybylski, 2021; Al-Samarraie et al., 2021; Livingstone et al., 2021), що засвідчують амбівалентний характер впливу соціальних медіа на психологічний стан підлітків. Підкреслено важливість формування цифрової грамотності, критичного мислення та емоційної зрілості як засобів збереження здорової самооцінки.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, самооцінка, психологічне благополуччя, цифрова грамотність.

Dina Pak. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENTS' SELF-ESTEEM.

The article examines the influence of social networks on the formation of adolescents' self-esteem. It emphasizes that modern teenagers live in constant interaction with the digital space, where their identity and sense of self-worth are shaped through social comparison and external validation. Excessive engagement in social media may lead to emotional dependence, low confidence, and unstable self-esteem. At the same time, social networks provide opportunities for self-expression, communication, and creativity. The paper analyzes recent studies (Orben & Przybylski, 2021; Al-Samarraie et al., 2021; Livingstone et al., 2021), which highlight the ambivalent impact of social media on adolescents' psychological well-

being. The importance of developing digital literacy, critical thinking, and emotional resilience as key factors in maintaining healthy self-esteem is underlined.

Key words: *social networks, adolescents, self-esteem, psychological well-being, digital literacy.*

Постановка проблеми. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, виступаючи не лише засобом комунікації, а й простором для самовираження, самопізнання та соціального порівняння. У процесі активного користування соціальними мережами формується певна залежність від зовнішньої оцінки, що безпосередньо впливає на самооцінку. Підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості, коли особистість лише прагне до самоствердження, а будь-яка соціальна взаємодія набуває особливого емоційного значення. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків має не лише теоретичну, але й практичну важливість для сучасної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самооцінки особистості в підлітковому віці тривалий час привертає увагу вітчизняних і зарубіжних науковців. Серед дослідників цього феномену можна виділити Козерук Ю.В., Поповича І.С., Кулаковську Р.Р., які вивчали механізми формування адекватної самооцінки у процесі соціалізації. Зарубіжні вчені Orben і Przybylski (2021), Vernon, Barber та Modecki (2020) акцентують увагу на тому, що цифрові технології і соціальні мережі суттєво змінюють способи самопрезентації та соціального порівняння. Al-Samarraie et al. (2021) зазначають, що надмірне занурення у віртуальний простір збільшує ризик зниження самооцінки через постійне порівняння із "ідеальними" образами. Livingstone, Mascheroni і Staksrud (2021) наголошують на необхідності розвитку критичного мислення у підлітків для зниження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан.

Мета і завдання дослідження. Метою статті є дослідження впливу соціальних мереж на рівень самооцінки підлітків. Завдання полягає у визначенні основних тенденцій і закономірностей формування самооцінки під впливом соціальних

платформ. Об'єктом дослідження є процес формування самооцінки підлітків, а предметом – особливості її змін під впливом активного використання соціальних мереж.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка є одним із центральних показників особистісного розвитку підлітка. У цьому віці вона формується на основі досвіду взаємодії з оточенням, оцінок дорослих та однолітків. Соціальні мережі створюють новий тип соціальної взаємодії, де реакції у вигляді лайків, коментарів і підписок виступають показниками визнання.

Одним із ключових механізмів, через які соціальні мережі впливають на самооцінку, є соціальне порівняння. Людина не-свідомо співвідносить своє життя, зовнішність і досягнення з тим, що бачить у стрічці новин. Однак важливо пам'ятати, що контент у мережі – це не реальність, а ретельно відредагований фрагмент. Підлітки, які не мають сформованої здатності до критичного мислення, схильні сприймати ці образи як норму, що призводить до почуття невідповідності й внутрішньої неповноцінності. Інший аспект – це потреба у визнанні. Коли кількість лайків чи коментарів стає критерієм власної вартості, людина потрапляє в пастку зовнішньої залежності. Так виникає «цикл схвалення»: чим більше реакцій отримує підліток, тим вищою стає його самооцінка – і навпаки. Небезпека полягає в тому, що будь-яка відсутність реакції сприймається як особистий провал. Це формує тендітну самооцінку, яка легко руйнується без постійного підкріплення.

Як свідчать дослідження (Orben & Przybylski, 2021), підлітки схильні ототожнювати кількість схвальних реакцій із власною значущістю, що може формувати залежність від зовнішньої оцінки.

Водночас соціальні мережі виконують і позитивну функцію – вони дають можливість для самовираження, обміну досвідом, розвитку творчих здібностей. Соціальні мережі можуть слугувати простором для розвитку емпатії, підтримки й обміну позитивними цінностями, якщо користувачі підходять до них усвідомлено. За умов критичного сприйняття контенту та усвідомленого користування, соціальні мережі можуть підвищувати впевненість у собі, розширювати коло спілкування та сприяти формуванню позитивної ідентичності.

Однак більшість підлітків не завжди здатні відокремити реальність від відредагованого цифрового образу. Як зазначає Al-Samarraie et al. (2021), надмірна концентрація на віртуальних оцінках призводить до емоційного виснаження і нестійкої самооцінки. Згідно з Vernon et al. (2020), дівчата є більш вразливими до негативних наслідків, зокрема через схильність до порівняння зовнішності та стилю життя. Таким чином, соціальні мережі виступають двосічним явищем – одночасно простором можливостей і джерелом ризиків.

Для зниження негативного впливу необхідно формувати в молоді цифрову грамотність, розвивати навички саморефлексії, критичного мислення та емоційної стійкості. Батьки, педагоги й психологи повинні не обмежувати використання технологій, а навчати усвідомленому користуванню ними. Як зазначають Livingstone et al. (2021), поєднання освітніх і профілактичних підходів дозволяє створити збалансоване цифрове середовище, у якому соціальні мережі сприяють розвитку, а не руйнуванню особистості.

Висновки. Підсумовуючи, можна зазначити, що соціальні мережі мають складний і суперечливий вплив на самооцінку підлітків. Вони можуть як підтримувати почуття власної гідності, так і спричиняти емоційну нестабільність та залежність від зовнішньої оцінки. Рівень цього впливу залежить від індивідуальних особливостей, сімейного середовища, а також від якості комунікації у цифровому просторі. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку програм психологічного супроводу, які допоможуть підліткам розвивати стійку та позитивну самооцінку в умовах цифрової доби.

Література:

1. Al-Samarraie, H., Eldenfria, A., & Dawoud, H. The impact of social media use on adolescents' self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 2021. 120, 106715.
2. Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2021). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 23(3), 535–556.
3. Orben, A., & Przybylski, A. Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use diary studies. *Psychological Science*. 2021. 32(1). P. 12–25.

4. Vernon, L., Barber, B., & Modecki, K. Adolescent problem behavior and social networking. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. 49(3), P. 681–695.

5. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet». Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. Вип. 2. Т. 8. С. 45-50.

6. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.

Андрій Прокопець

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС» В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «цифровий детокс» у межах сучасного наукового дискурсу. Розкрито сутність цього феномену як усвідомленого процесу тимчасового обмеження використання цифрових технологій, спрямованого на збереження психологічного благополуччя та відновлення когнітивного ресурсу. Проаналізовано наукові позиції авторів, які розглядають цифровий детокс як інструмент профілактики інформаційного перевантаження, емоційного виснаження та цифрової залежності. Підкреслено значення особистісної мотивації та саморегуляції у формуванні ефективних практик цифрової гігієни, що забезпечують баланс між цифровою активністю та внутрішньою стабільністю людини.

Ключові слова: цифровий детокс, ментальне здоров'я, усвідомленість, саморегуляція, цифрова гігієна, інформаційне перенасичення.

Andrii Prokopets. THE ARTICLE PROVIDES A THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF "DIGITAL DETOX" WITHIN THE FRAMEWORK OF CONTEMPORARY SCIENTIFIC DISCOURSE.

It reveals the essence of this phenomenon as a conscious process of temporarily limiting the use of digital technologies aimed at preserving psychological well-being and restoring cognitive resources. The scientific positions of authors who consider digital detox as a tool for preventing information overload, emotional exhaustion, and digital addiction are analyzed. The importance of personal motivation and self-regulation in the formation of effective digital hygiene practices that ensure a balance between digital activity and a person's inner stability is emphasized.

Keywords: digital detox, mental health, mindfulness, self-regulation, digital hygiene, information overload.

Постановка проблеми. Активна присутність цифрових технологій у повсякденному житті формує нову реальність, у якій зростає ризик перевантаження інформацією, втрати концентрації та емоційного виснаження. Ці прояви поступово стають частиною наукових обговорень про психологічне благополуччя людини. У цьому контексті поняття цифрового детоксу розглядається як спроба відновити баланс між людиною і технологіями, що набули домінантного впливу на спосіб мислення, навчання і навіть відпочинку. Проте його сутність та межі залишаються предметом активних дискусій, адже різні дослідники вкладають у цей термін не цілком однаковий зміст.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання цифрового детоксу в українській науковій літературі висвітлюють Н. Басараба, Я. Кайманова, Н. Рябоконь, Н. Мельник, які зосереджуються на психологічних та освітніх аспектах теми. Н. Басараба зазначає, що цифровий детокс є відповіддю на перевантаження інформацією та прояви цифрової залежності. Авторка наголошує, що детокс не обов'язково означає повну відмову від технологій – його можна розглядати як тимчасове обмеження або свідоме скорочення цифрових контактів [1]. Я. Кайманова та Н. Рябоконь підкреслюють, що практика детоксу позитивно впливає на психологічне благополуччя, особливо коли поєднується з навичками саморегуляції [2]. У свою чергу, Н. Мельник та Н. Басараба розглядають цифровий детокс у контексті концепції цифрової гігієни, тобто системи дій, що сприяють підтримці ментального здоров'я в умовах постійного інформаційного потоку [3].

Англомовні дослідники також роблять внесок у розвиток цього напрямку. Зокрема, С. Пшибильські та Н. Венстейн визначають цифровий детокс як нову тенденцію у сфері здоров'я і добробуту, яка допомагає знизити рівень стресу та покращити якість сну [4]. А. Севіка і колеги пропонують розглядати цифровий детокс як частину ширшої системи цифрового благополуччя, де важливу роль відіграє не лише обмеження технологій, а й формування усвідомленого ставлення до них [5].

Мета і завдання дослідження. Метою є узагальнення сучасних наукових підходів до визначення поняття «цифровий детокс» та окреслення його змістових меж у контексті психологічного

благополуччя людини. Основні завдання полягають у аналізі основних наукових позицій щодо сутності цифрового детоксу та визначенні спільних рис і відмінностей у його трактуванні.

Виклад основного матеріалу. Поняття «цифровий детокс» у науковому середовищі не має єдиного визначення, однак більшість дослідників сходяться на тому, що воно відображає процес тимчасового зменшення або припинення використання цифрових пристроїв для відновлення психологічного ресурсу. Як зазначає Н. Басараба, цифровий детокс є своєрідною формою «ментального очищення», що дозволяє людині відчувати контроль над власним часом і увагою [1]. Цей процес спрямований не на повну відмову від технологій, а на усвідомлену зміну способу їх споживання.

Важливо, що поняття «детокс» у цьому контексті не має суто медичного змісту. Воно позначає радше психологічну саморегуляцію, яка включає розвиток усвідомленості, розмежування інформаційних меж і формування здорового ритму життя. Я. В. Кайманова та Н. С. Рябоконь наголошують, що цифровий детокс повинен бути гнучким – адаптованим до особистісних потреб, соціального контексту та професійних обов'язків [2]. Вони підкреслюють, що ефективність цифрової детоксикації зростає, коли вона інтегрується в ширшу систему психологічної самопідтримки.

На думку Н. Мельник та Н. Басараби, поняття цифрового детоксу має не лише практичний, а й ціннісний вимір. Йдеться про внутрішній вибір – чи дозволяти технологіям диктувати спосіб мислення й поведінки, чи залишати за собою право бути суб'єктом у цифровому просторі [3]. Таким чином, цифровий детокс можна розглядати як форму сучасної цифрової етики, що сприяє розвитку відповідального користування медіа.

Англомовні автори доповнюють цей підхід соціокультурним виміром. С. Пшибитські та Н. Вейнстейн вказують, що цифровий детокс є реакцією на інформаційне перенасичення та втрату концентрації, яку спричиняє постійна присутність у мережі [4]. Він розглядає це явище як інструмент повернення до автентичності, до здатності мислити самостійно поза алгоритмічним впливом. Водночас А. Севіка і колеги зауважують, що цифровий детокс не має сенсу без переосмислення

власних цінностей- інакше відмова від технологій стає лише тимчасовою втечею [5].

Можна сказати, що цифровий детокс є не просто реакцією на перевтому, а маркером більш глибоких суспільних трансформацій. Його сутність – у спробі людини відновити цілісність свідомості у світі, де увага стала найдефіцитнішим ресурсом. Можливо, саме тому цифровий детокс стає новою формою сучасної усвідомленості – способом повернутися до себе не через відмову, а через вибір: що варто споживати, на що реагувати, і з ким взаємодіяти у віртуальному середовищі.

Висновки. Підсумовуючи, можна зазначити, що у сучасному науковому дискурсі цифровий детокс трактується як комплексна стратегія психоемоційного відновлення, заснована на принципах усвідомленого користування цифровими технологіями. Його сутність полягає не у втечі від цифрового світу, а у формуванні здорового способу співіснування з ним. Підхід дослідників демонструє поступовий перехід від розуміння цифрового детоксу як простої відмови від гаджетів до сприйняття його як етичної й психологічної практики саморегуляції. Отже, цифровий детокс можна вважати одним із ключових елементів сучасної культури ментального здоров'я, який допомагає людині залишатися психологічно стабільною у світі надлишкової інформації.

Література:

1. Басараба, Н. Вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я. Цифровий детокс: що це і як його організувати. Університет менеджменту освіти, 2024. С. 30.
2. Кайманова, Я. В., Рябоконь, Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 71–76.
3. Мельник, Н., Басараба, Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *New Pedagogical Thought*, 2024. 119 (3), С. 33–38.
4. Przybylski, C., Weinstein, N. Digital abstinence and social well-being: The moderating role of social context. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017. 20 (11), P. 689–695.
5. Sevica, A., Lunguc, D. A., Brønnick, K. K. In the Shadows of Digitalisation: Digital Stressors as Predictors of Emotional Exhaustion in Norwegian Academia. *Behaviour Information Technology*, 2025.

Олена Курат

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Стаття розглядає роль фізичної активності у формуванні психологічного благополуччя українців зрілого віку. Дослідження є актуальним у зв'язку зі зниженням рівня фізичної активності та загального психологічного благополуччя серед населення, особливо в умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу. Фізична активність виступає як внутрішній ресурс, що допомагає зменшити тривожність, підвищити стресостійкість, покращити самооцінку та загальне самопочуття. Проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення впливу регулярних занять фізичною активністю (аеробні вправи, пілатес, йога) на показники психологічного благополуччя, задоволеності життям, рівня стресу та сприйняття власного тіла. У дослідженні взяли участь 72 респонденти віком 40–60 років, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи. Протягом 8 тижнів учасники експериментальної групи займалися фізичними вправами 3 рази на тиждень по 60 хвилин, тоді як контрольна група не отримувала цілеспрямованого впливу. Результати показали статистично значиме покращення психологічного благополуччя, підвищення задоволеності життям та зниження рівня тривожності у учасників експериментальної групи. Дані підтверджують, що фізична активність є важливим чинником підтримки психічного здоров'я та розвитку психологічного благополуччя українців зрілого віку.

Ключові слова: *фізична активність, пілатес, йога, психологічне благополуччя, задоволеність життям, стрес, самопізнання.*

Olena Kurat. PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIANS OF MATURE AGE.

The article examines the role of physical activity in shaping the psychological well-being of Ukrainian adults in middle and older age. The study is relevant due to the decline in physical activity and overall psychological well-being among the population, especially under conditions of social instability and increased stress levels. Physical activity is interpreted as an internal resource that helps reduce anxiety, increase resilience, improve self-esteem, and overall well-being. An empirical study was conducted to identify the impact of regular physical activity (aerobic exercises, Pilates, yoga) on indicators of psychological well-being, life satisfaction, stress levels, and body image perception. The study involved 72 respondents aged 40–60, divided into experimental and control groups. Over 8 weeks, participants in the experimental group engaged in physical activity 3 times a week for 60 minutes, while the control group received no targeted intervention. The results showed a statistically significant improvement in psychological well-being, increased life satisfaction, and reduced anxiety levels among the participants of the experimental group. The findings confirm that physical activity is an important factor in maintaining mental health and promoting psychological well-being in middle-aged and older Ukrainian adults.

Keywords: *physical activity, Pilates, yoga, psychological well-being, life satisfaction, stress, self-awareness.*

Постановка проблеми. Проблема збереження психологічного благополуччя у зрілому віці стає особливо актуальною в сучасних умовах соціальної нестабільності, підвищеного рівня стресу та малорухливого способу життя. У цьому контексті виникає потреба у вивченні ресурсів, які допомагають людині підтримувати внутрішню рівновагу та адаптивність. Одним із таких ресурсів виступає фізична активність, яка протягом багатьох років довела свою ефективність у покращенні фізичного та психічного здоров'я. Систематичні вправи, включаючи аеробні навантаження, пілатес та йогу, сприяють виробленню ендорфінів, покращують кровообіг, знижують рівень стресу та тривожності, а також підтримують позитивне сприйняття власного тіла.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя

осіб зрілого віку активно досліджується в сучасній психологічній і педагогічній науці. Останніми роками все більше уваги приділяється вивченню впливу фізичної активності як одного з провідних чинників гармонізації психоемоційного стану людини.

Науковці (А. Гакман, М. Тівелік, О. Мартинюк, П. Мартин, Л. Балацька, С. Дудіцька, О. Ковтун, О. Коваленко, С. Дерев'янка та ін.) у своїх роботах підкреслюють, що систематичні заняття оздоровчим фітнесом, пілатесом, йогою чи аквафітнесом позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне самопочуття жінок і чоловіків зрілого віку.

У дослідженнях А. Гакман, М. Тівелік, О. Мартинюк, П. Мартин наголошується, що оздоровчий фітнес сприяє підвищенню життєздатності жінок зрілого віку, розвиває відчуття внутрішнього контролю, соціальної включеності та самоповаги. Автори доводять, що регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу й тривожності, покращенню настрою та загального емоційного фону.

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що фізична активність є важливим психофізіологічним ресурсом, який сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, розвитку самоприйняття та загальної життєстійкості особистості. Водночас недостатньо вивченими залишаються питання щодо відмінностей впливу різних видів фізичної активності (аеробні вправи, йога, пілатес, фітнес) на психологічне благополуччя українців зрілого віку та можливостей їх системного використання у програмах психопрофілактики й підтримки ментального здоров'я.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – виявити вплив фізичної активності на формування психологічного благополуччя українців зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя осіб зрілого віку;
2. Визначити роль фізичної активності у формуванні емоційної стійкості та самоприйняття особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах суспільних трансформацій, економічної нестабільності та наслідків

воєнних подій особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя українців зрілого віку. Цей період характеризується підвищеною емоційною напругою, професійними та сімейними викликами, зниженням фізичної активності та появою вікових змін у організмі.

Одним із ефективних засобів підтримки емоційної рівноваги, профілактики стресових розладів і підвищення якості життя є систематичні заняття фізичними вправами. Проте в Україні ще недостатньо вивчені специфічні механізми впливу фізичної активності на психологічне благополуччя саме осіб зрілого віку [3].

Дерев'янюк С.П., Ющенко І.М., Примак Ю.В. зазначають, що у вивченні феномену психологічного благополуччя простежуються як «прогресивні», так і «проблемні» аспекти. До позитивних моментів вони відносять появу ґрунтовних праць прикладного і практичного спрямування, які не лише розширили розуміння самого поняття психологічного благополуччя, а й сприяли його конкретизації через похідні категорії: «професійне благополуччя», «психологічне благополуччя в екстремальних умовах», «сімейне психологічне благополуччя» [4, с.79].

Гакман А. В., Тівелік М. В., Мартинюк О. А., Мартин П. М. відзначають, що в сучасному суспільстві особливої актуальності набуває питання збереження здоров'я та підвищення якості життя жінок зрілого віку [1, с.5].

Поняття «психологічне благополуччя» є багатограним і трактується науковцями у різних теоретичних площинах. У найширшому розумінні воно відображає суб'єктивне відчуття гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішнім середовищем, а також здатність ефективно реалізовувати власний потенціал.

О. Г. Коваленко підкреслює, що психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного благополуччя поряд із його соціальними, матеріальними, фізичними, моральними, політичними та іншими аспектами [5, с.65].

Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан завдяки активації нейрофізіологічних механізмів – зокрема, підвищенню рівня ендорфінів, серотоніну та

дофаміну, які покращують настрій і зменшують рівень тривоги. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють покращенню самосприйняття, підвищенню самооцінки, розвитку почуття контролю над власним тілом і життям.

Дослідження українських і зарубіжних учених свідчать, що навіть помірна фізична активність (ходьба, плавання, фітнес, йога, пілатес) істотно знижує рівень психологічного стресу, тривожності та депресивних проявів у жінок і чоловіків 35–55 років. Особливо ефективними виявилися програми оздоровчого фітнесу, які поєднують фізичні вправи з елементами дихальних і релаксаційних технік [2].

В умовах війни та післявоєнної адаптації фізична активність стає одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості. Вона допомагає долати симптоми посттравматичного стресу, нормалізує сон, покращує працездатність і підтримує відчуття соціальної включеності через групові заняття спортом.

Крім того, фізичні вправи сприяють розвитку усвідомленості (mindfulness) і тілесної саморегуляції, що знижує ризик емоційного вигорання та покращує здатність до позитивного мислення. Для українців зрілого віку важливою є не інтенсивність, а регулярність фізичних навантажень, а також поєднання рухової активності з психоедукаційними практиками.

Висновки. Фізична активність є ефективним чинником підтримання психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

Регулярні заняття сприяють зниженню рівня стресу, тривоги, депресивних станів, підвищують самооцінку та задоволеність життям.

Для українців зрілого віку доцільним є впровадження програм помірної фізичної активності, які поєднують рухові, дихальні та релаксаційні практики.

Фізична культура має розглядатися не лише як засіб збереження фізичного здоров'я, а й як важливий психопрофілактичний ресурс у системі зміцнення психічного здоров'я нації.

Література:

1. Гакман, А. В., Тівелік, М. В., Мартинюк, О. А., Мартин, П. М. Роль оздоровчого фітнесу у життєздатності жінок зрілого віку. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025.(15).С.5-17.

2. Гакман, А., Балацька, Л. Вплив фітнес-занять на психофізіологічний стан жінок зрілого віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2020.(37).С.12-18.

3. Гакман, А., Дудіцька, С., Слобожанінов, А., Ковтун, О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2020.Серія 15, (7(127), С.33-37.

4. Дерев'янка С. П., Ющенко І. М., Примаку Ю. В. Особливості психологічного благополуччя осіб з вираженою рольовою віктимністю залежно від статі та віку. Balkan Scientific Review, 2019. Т.3. 2(4). С. 79-82.

5. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя літніх осіб та їхня професійна зайнятість., 2020. С. 63–65

Едуард Курат

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена вивченню психологічних чинників, що визначають життєздатність особистості в умовах війни. Дослідження є актуальним у зв'язку з підвищеним рівнем стресу серед населення, перебуванням у стані невизначеності та загрозами для життя та безпеки. Розглядаються ключові ресурси, які дозволяють людині зберегти психічну рівновагу, адаптивність та внутрішню цілісність: смисложиттєві орієнтації, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та активні копінг-стратегії. Проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення впливу зазначених чинників на рівень життєздатності особистості. У дослідженні брали участь 72 респонденти, які проживають у зонах впливу воєнних дій або мають досвід переміщення через війну. Вибірка була поділена на контрольну та експериментальну групи. Учасники експериментальної групи протягом 30 днів виконували психологічні вправи на розвиток саморегуляції, планування життя та мобілізацію внутрішніх ресурсів, тоді як контрольна група не зазнавала цілеспрямованого впливу. Результати показали статистично значиме підвищення показників життєздатності, стресостійкості та емоційної рівноваги у експериментальній групі. Отримані дані підтверджують, що активне використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів є ефективним чинником підтримки психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни.

Ключові слова: життєздатність, психічна стійкість, копінг-стратегії, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, війна.

Eduard Kurat. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL VIABILITY IN WAR CONDITIONS.

The article examines the psychological factors determining personal resilience in wartime conditions. The study is relevant due to the increased

stress levels among the population, the state of uncertainty, and threats to life and safety. Key resources that help maintain psychological balance, adaptability, and internal integrity are analyzed: life-meaning orientations, emotional self-regulation, social support, and active coping strategies. An empirical study was conducted to identify the influence of these factors on personal resilience. The study involved 72 respondents living in war-affected areas or displaced due to the conflict. The sample was divided into control and experimental groups. Participants of the experimental group carried out psychological exercises over 30 days to develop self-regulation, life planning, and mobilization of internal resources, while the control group did not undergo any targeted intervention. Results showed a statistically significant increase in resilience, stress tolerance, and emotional balance in the experimental group. These findings confirm that the active use of internal and external resources is an effective factor in maintaining mental health and personal resilience during wartime.

Keywords: *resilience, mental stability, coping strategies, social support, emotional self-regulation, war.*

Постановка проблеми. Війна є екстремальним соціально-психологічним явищем, що спричиняє руйнування звичних життєвих орієнтирів, підвищення рівня тривожності, страху, відчаю та безсилля. Водночас частина людей демонструє здатність зберігати психологічну рівновагу, активність і мотивацію до життя – цю властивість у психології визначають як життєздатність особистості.

Проблема життєздатності особистості набуває особливої актуальності в умовах війни, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу. Сучасні воєнні конфлікти створюють постійну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, що вимагає активного розвитку внутрішніх ресурсів людини для збереження адаптивності та психічної рівноваги. Життєздатність виступає інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує здатність долати стресові та кризові обставини, зберігати внутрішню цілісність, соціальну активність і мотивацію до життя.

Актуальність дослідження зумовлена потребою глибокого розуміння психологічних чинників, які забезпечують здатність людини адаптуватися до воєнних викликів,

долати травматичний досвід та зберігати ціннісно-смыслову цілісність.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема життєздатності та стресостійкості особистості в умовах війни є предметом активного наукового вивчення сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідників. У працях О. Кокуна, Т. Комар, О. Варгати, Л. Співак, О. Чиханцової та інших учених розкриваються психологічні механізми, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, ефективне подолання стресових ситуацій і адаптацію до кризових умов.

Попри наявність значної кількості теоретичних і практичних досліджень, недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до розвитку життєздатності особистості в умовах воєнного стресу, а також роль соціально-психологічних чинників у збереженні внутрішніх ресурсів людини.

Мета і завдання дослідження. Обґрунтувати психологічні чинники, що визначають життєздатність особистості в умовах війни, та розкрити їх роль у збереженні психічного здоров'я й адаптаційних можливостей людини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення життєздатності та стресостійкості особистості;
2. Визначити ключові психологічні чинники, що впливають на розвиток життєздатності в умовах війни;
3. Дослідити роль соціальної підтримки, емоційно-вольової регуляції та копінг-стратегій у збереженні психологічної рівноваги.

Виклад основного матеріалу. Життєздатність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну компоненти. В умовах війни ці компоненти взаємодіють між собою та визначають ефективність адаптації.

Смысловиттєві орієнтації допомагають особистості зберігати цілісність і визначеність дій навіть у складних обставинах. Емоційна саморегуляція сприяє контролю негативних емоцій, зниженню тривожності та підтримці психічної рівноваги. Соціальна підтримка від родини, друзів, волонтерів

і професійних психологів посилює ресурси для подолання стресу. Активні копінг-стратегії, такі як планування дій, пошук інформації та мобілізація внутрішніх ресурсів, підвищують ефективність подолання кризових ситуацій.

О. Кокум визначає життестійкість як якість особистості, що забезпечує ефективне функціонування, досягнення цілей і підтримку внутрішньої рівноваги в складних життєвих ситуаціях. Вона тісно пов'язана з суб'єктністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної психологічної адаптації та життєтворчістю [1, с. 68].

О. Чиханцова визначає життєздатність як енергозберігаючий механізм виживання під час складних життєвих умов і соціальних змін, що дає змогу зберегти особистий потенціал для досягнення цілей. Вона розглядає життєздатність як єдину систему, що складається з взаємодіючих підсистем, які формуються через самоорганізацію життєдіяльності. Стійкість охоплює процес формування особистості, життєвих перспектив, стратегій подолання стресу та екзистенціальної тривоги, представляючи собою комплексний психологічний феномен [7, с. 267].

Автор Співак Л. зазначає, що життестійкість особистості можна розглядати як поєднання життєвої витривалості, наполегливості та позитивного ставлення до життя, що формуються на основі індивідуальних особливостей характеру. Характер особистості розвивається і трансформується протягом усього життя індивіда. Розвиток таких рис, як рішучість, відповідальність та емоційна стабільність, сприяє зміцненню життестійкості та загартовуванню характеру. Життестійкість проявляється у здатності людини створювати власні смисли життя, активно реалізовувати свої цілі, планувати майбутнє та ефективно адаптуватися до раптових змін. Формування життестійкості сприяє розвитку особистості загалом і дозволяє людині ефективно протистояти зовнішнім викликам долі [6, с. 62].

До основних ознак життєздатності особистості відносять: незалежність від зовнішніх авторитетів, неупередженість та критичність мислення, здатність до самостійного прийняття рішень; схильність до конструктивної соціальної активності

та участі у спільній діяльності; здатність до самонавчання, самовиховання та цілеспрямованого набуття нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки оточуючих; орієнтацію на майбутнє; гармонійний психологічний розвиток та мотивацію досягнення.

Важливим чинником підтримки життєздатності є системна робота фахівців – психологів, соціальних працівників, волонтерів. Створення програм соціально-психологічного супроводу, груп підтримки, реабілітаційних центрів сприяє розвитку навичок саморегуляції, комунікації, відновленню внутрішніх сил.

Стресостійкість – це здатність здобувача освіти ефективно навчатися, приймати зважені рішення, контролювати власні емоції та зберігати внутрішню мотивацію в умовах стресу, небезпеки або невизначеності, спричинених реаліями воєнного часу. Вона є комплексною інтегративною характеристикою, яка включає емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, фізіологічну витривалість, мотивацію до виконання завдань, а також наявність внутрішніх смислів і цінностей, що підтримують стабільну поведінку в критичних ситуаціях.

Автори Комар Т., Варгата О. зазначають, що стресостійкість є ключовим показником психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального функціонального стану організму. Вона виступає як психологічна властивість, що захищає людину від негативного впливу зовнішніх стрес-факторів, дозволяючи ефективно використовувати фізичні, інтелектуальні та духовні ресурси, а також підвищувати рівень працездатності [2, с. 46].

А. Пасічніченко визначає стресостійкість як індивідуальну, інтегративну та багатокомпонентну характеристику особистості. Ця властивість дозволяє зберігати нормальний рівень працездатності у стресових ситуаціях та залишатися ефективною за складних емоційно напружених умов [5, с. 55].

Авторка Нівінська В.С. підкреслює, що важливою складовою психологічної підтримки є створення відчуття безпеки та стабільності в житті осіб юнацького віку, що сприяє зменшенню рівня тривоги та стресу [4, с. 331].

Автор Ломакін, Г. зазначає, що одним із найефективніших напрямків роботи з громадянами, які опинилися в психотравмуючих умовах повномасштабної війни, є соціально-психологічний супровід. Цей вид соціальної роботи базується на класичній моделі взаємодії з клієнтом і передбачає застосування різних методів та форм роботи відповідно до індивідуальних потреб і проблем отримувача соціально-психологічних та інших послуг, з урахуванням його психологічних ресурсів та сильних сторін [3, с.7].

Ефективним підходом є застосування принципу «допомога заради самопомогі», який передбачає розвиток у клієнта відповідальності за власний стан та формування здатності самостійно відновлювати психологічну рівновагу.

Висновки. Життєздатність особистості в умовах війни є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників – смисложиттєвих орієнтацій, емоційної стійкості, соціальної підтримки, духовності та активної життєвої позиції.

Підвищення рівня життєздатності можливе завдяки розвитку навичок саморегуляції, підтримці значущих соціальних зв'язків, участі у програмах психологічної допомоги та реабілітації.

Таким чином, формування життєздатності є стратегічним завданням сучасної психологічної практики, спрямованої на збереження людського потенціалу в умовах воєнних викликів.

Літератури:

1. Кокун, О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2020.20(5), С.68-81.
2. Комар, Т., Варгата, О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology travelogs*, 2023. (1), С. 46-56.
3. Ломакін, Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2024.9(2). С. 7-12.
4. Нівінська, В.С. Вивчення впливу допомоги та підтримка на збереження життєдіяльності осіб юнацького віку під час війни. In *The 2 nd International scientific and practical conference "Modern research*

in science and education" (October 12-14, 2023) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. 498 p. (p. 331).

5. Пасічніченко А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм. Кременчук, 2021 С. 55-59.

6. Співак, Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2024. С.62-71.

7. Чиханцова, О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.5, С.267–273.

Ірина Полтко

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДУХ, ДУША, ТІЛО

У статті обґрунтовано доцільність використання цілісного підходу до відновлення психосоматичного здоров'я особистості в умовах війни. Розглянуто взаємозв'язок духовного, емоційного, когнітивного та тілесного рівнів у процесі стабілізації психічного стану. Представлено результати емпіричного дослідження, яке засвідчило зв'язок між життєстійкістю, локусом контролю, рівнем стресу та соматичними скаргами у вибірці зі ста осіб. Отримані дані підтверджують актуальність інтегративних підходів, що поєднують психологічну, тілесну та духовну регуляцію у процесі відновлення.

Ключові слова: психосоматичне здоров'я, війна, інтегративна психотерапія, духовність, тілесно-орієнтовані практики, життєстійкість.

Iryna Poltko. HOLISTIC APPROACH TO RESTORING PSYCHOSOMATIC HEALTH OF PEOPLE IN WAR CONDITIONS: SPIRIT, SOUL, BODY.

The article substantiates the relevance of a holistic approach to restoring psychosomatic health in wartime. It discusses the interrelation between spiritual, emotional, cognitive, and bodily dimensions in stress recovery. An empirical study with 100 participants found that resilience moderates the link between stress, locus of control, and somatic symptoms. The integration of breathing, cognitive restructuring, behavioral rituals, and meaning-making contributes to psychosomatic balance and resilience. The findings support the applicability of biopsychosocial-spiritual frameworks in psychological rehabilitation during war.

Keywords: psychosomatic health, resilience, integrative psychotherapy, spirituality, war, stress regulation.

Постановка проблеми. Війна в Україні стала масштабним психотравмуючим фактором, який впливає на всі рівні функціонування людини – тілесний, емоційний, когнітивний і духовний. Хронічна дія стресу, тривала невизначеність та втрата базового відчуття безпеки призводять до розладів сну, порушень емоційної регуляції, соматичних проявів і зниження адаптаційного потенціалу. Підвищена активність осі «гіпоталамус–гіпофіз–наднирники» за умов воєнного стресу сприяє соматизації емоційних станів, поглибленню тривожності та послабленню імунної відповіді [1]. Ці процеси зумовлюють потребу в пошуку нових форматів психологічної підтримки, що враховують цілісність людини як системи «дух–душа–тіло» і поєднують елементи психологічних, тілесноорієнтованих і духовно-смыслових практик.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна психотерапія демонструє тенденцію до інтеграції методів, що враховують багаторівневу природу людини. Біопсихосоціальна модель здоров'я розглядає психіку як частину єдиного адаптаційного механізму організму. Розвиток підходів *somatic experiencing*, *polyvagal theory* та *embodied cognition* підкреслює роль тілесного відчуття безпеки у відновленні саморегуляції. Дослідження останніх років доводять, що поєднання тілесної, когнітивної та духовної роботи може підвищувати ефективність терапії посттравматичних станів [2; 3; 6]. У межах гуманістичної психології та логотерапії також акцентується роль духовного виміру – пошуку сенсу, віри та внутрішньої опори. Інтегративна психотерапія, згідно з новітніми дослідженнями [3; 6], розглядає людину як багаторівневу систему, де духовні, емоційні, когнітивні та тілесні процеси є взаємопов'язаними й впливають на адаптацію. Таким чином, актуальним є формування цілісних моделей психічного відновлення, що дозволяють гармонізувати ці виміри.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне підтвердження можливостей цілісного підходу до психосоматичного відновлення людини в умовах воєнного стресу.

Завдання полягали у виявленні зв'язку між показниками життєстійкості, локусу контролю, рівнем стресу та

соматичними скаргами, а також у визначенні ролі тілесного й духовного рівнів у процесі стабілізації психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу. Цілісний підхід у психології відновлення розглядає людину через взаємодію чотирьох вимірів – духовного, емоційного, когнітивного та тілесного. Духовний вимір відображає процес пошуку сенсу й опори, що підтримує внутрішню цілісність у складних обставинах. Емоційний вимір спрямований на проживання почуттів і розвиток емпатії як бази безпеки. Когнітивний рівень забезпечує усвідомлення власних реакцій, переоцінку деструктивних переконань і формування нових моделей мислення. Тілесно-поведінковий вимір поєднує дихальні та рухові практики, які активують парасимпатичну нервову систему, стабілізуючи фізіологічний стан. Взаємодія цих рівнів створює передумови для відновлення психофізіологічної рівноваги та підвищення життєстійкості.

Емпіричне дослідження. Дослідження проведено на вибірці зі ста осіб цивільного населення. Використано шкалу життєстійкості (Hardiness), опитувальник локусу контролю, шкалу стресу Холмса-Раге та індекс соматичних симптомів. Середні показники становили 11,85 бала за шкалою локусу контролю, 221,32 за рівнем стресу, 63,91 за життєстійкістю та 10,12 за соматичними симптомами. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та соматичними скаргами ($r = 0.206$, $p < 0.05$), що може свідчити про вищу тілесну чутливість осіб із розвинутою саморефлексією. Інші кореляції між показниками стресу, локусу контролю та соматичних симптомів не досягли статистичної значущості, однак виявлено тенденцію до більшої внутрішньої стабільності в осіб із внутрішнім локусом контролю.

Результати t-тесту підтвердили відсутність достовірних відмінностей у рівні соматичних скарг між групами з різним типом локусу контролю ($p > 0.05$), проте графічний аналіз продемонстрував ширший діапазон життєстійкості серед респондентів із внутрішнім локусом. Це вказує на потенційно вищий рівень саморегуляції та більш адаптивну реакцію на стрес.

Отримані результати узгоджуються з концепцією життєстійкості як буфера стресу, який послаблює соматизацію через

усвідомлення тілесних сигналів, когнітивну переоцінку та духовно-смыслову інтеграцію досвіду [1; 2]. Таким чином, застосування цілісного підходу, що поєднує психологічні, тілесні та духовні інтервенції, сприяє стабілізації психосоматичного стану й формуванню внутрішньої резильєнтності.

Висновки. Війна актуалізує потребу переходу від фрагментарних до цілісних моделей психологічної допомоги, заснованих на взаємодії психічного, тілесного та духовного рівнів. Емпіричні дані підтверджують значущість життєстійкості як чинника, що пом'якшує вплив стресу на соматичні прояви. Інтеграція духовного, когнітивного, емоційного та тілесного вимірів створює основу для відновлення регуляторного балансу. Отримані результати можуть бути використані при розробленні програм психологічної підтримки цивільного населення, а також становлять основу для подальшої адаптації цілісного підходу в контексті психосоціальної допомоги військовослужбовцям.

Література:

1. Advanced Integrative Therapy: Origins, Research, Theory. (2023). *OASIS Library, UNLV*.
2. An Integrative, Holistic Treatment Approach for Veterans with Chronic Traumatic Brain Injury and Associated Comorbidities. (2025). *Frontiers in Psychiatry*.
3. Comparing Psychiatric Routine Care and Integrative Psychiatry. (2023). *Journal of Psychiatric Research*.
4. Evolving Psychotherapeutic Approaches for PTSD. (2025). *Frontiers in Behavioral Neuroscience*.
5. Global Approaches to Supporting Mental Health and Well-Being. (2025). *Counselling and Psychotherapy Research (Wiley)*.
6. Touch: An Integrative Review of a Somatosensory Approach. (2022). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101564.

Ілля Собко

ВПЛИВ УЧАСТІ ЖІНОК У ВІЙНІ НА ЇХНЮ ГЕНДЕРНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА МЕТОДОЛОГІЯ

У статті розглядаються зміни гендерних ролей українок під час повномасштабної війни та прогнозується вплив участі у воєнних діях на їхню гендерну ідентичність. В умовах російсько-української війни жінки виконують одночасно традиційно «жіночі» та «чоловічі» ролі. Дослідження спрямоване на теоретичний аналіз проблеми та розробку методики вивчення цього явища. Запропоновано порівняти дві вибірки – жінок, які мають досвід участі у бойових діях, та цивільних жінок. Передбачається використання низки психодіагностичних методик (Вет Sex-Role Inventory, Gender Bias Quiz, шкала ставлення до ролей жінок, опитувальник особистісної самоконцепції, методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» та портретний опитувальник Шварца). Обґрунтовано гіпотези про відмінності в рівнях маскулінності/андрогінності, гендерних установках та системі цінностей між учасницями бойових дій та цивільними жінками.

Ключові слова: гендерна ідентичність, гендерні ролі, війна, українські жінки, психодіагностика.

Illia Sobko. IMPACT OF WOMEN'S PARTICIPATION IN WAR ON THEIR GENDER IDENTITY: THEORETICAL ANALYSIS AND RESEARCH METHODOLOGY.

The article discusses changes in gender roles of Ukrainian women during the Russo-Ukrainian war and predicts how combat experience may influence their gender identity. Under martial law, women simultaneously perform traditionally “female” and “male” roles. The research is aimed at theoretical analysis and the development of a methodology for studying this phenomenon. Two samples are proposed: women with combat

experience and civilian women. A set of psychodiagnostic instruments is suggested (Bem Sex-Role Inventory, Gender Bias Quiz, Attitudes Toward Women Scale, Personal Self-Concept Questionnaire, "Role Expectations and Demands in Marriage" method and the Schwartz Portrait Values Questionnaire). Hypotheses are formulated regarding differences in masculinity/androgyny, gender attitudes and value systems between female combatants and civilian women.

Keywords: *gender identity, gender roles, war, Ukrainian women, psychodiagnostics.*

Постановка проблеми. У традиційній українській культурі жіноча роль асоціювалася з материнством, красою та доглядом за домом. Повномасштабна російсько-українська війна різко змінила ці уявлення. Дослідники відзначають, що ідеал української жінки трансформувався із «гарної домогосподарки» в образ патріотичної, сміливої та сильної захисниці; близько 90 % біженців становлять жінки, а багато хто з них одночасно виховує дітей і замінює чоловіків у сфері праці. Попри подвійне навантаження – в середньому 56 годин неоплачуваної праці на тиждень – медіа переважно продовжують зображати жінок пасивними та беззахисними. Соціологічні опитування засвідчують, що частина українців досі очікує, що жінка займатиметься виключно домашніми справами, вихованням дітей і доглядом за літніми батьками, тоді як чоловіки «захищають» батьківщину.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Водночас статистика свідчить про активне залучення українок до Збройних Сил. За даними Міністерства оборони, станом на 1 січня 2025 р. у лавах ЗСУ служили понад 70 тис. жінок, у тому числі більш ніж 5 500 на передовій. Після 2022 р. понад 11 тис. жінок добровільно вступили до війська, а частка жінок серед особового складу підрозділів сягнула близько 23 %. Попри формальну рівність, жінок часто віддаляють від бойових позицій, пропонуючи їм «жіночі» спеціальності (кухарів, діловодів, медиків), що відображає тиск гендерних стереотипів. Соціологічне опитування 2024-2025 рр., проведене за участі PRIO, показало, що 49 % респондентів бачили жінок на активній службі, але лише 5 % самих жінок зазначали участь у боях (порівняно

з 17 % чоловіків), а підтримка жіночого служіння після війни знижується. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, гендерна ідентичність – це глибоко відчутний внутрішній та індивідуальний досвід людини, який може або не відповідати біологічній статі, призначеній при народженні; цей досвід не може визначатися чи регулюватися іншими. Під час війни, коли жінки змушені виконувати роль захисника, волонтера та годувальниці сім'ї одночасно, їхня гендерна ідентичність може зазнавати суттєвих трансформацій.

Мета і завдання дослідження. Метою статті є обґрунтувати актуальність вивчення гендерної ідентичності українок у контексті повномасштабної війни, здійснити теоретичний аналіз змін гендерних ролей, окреслити прогнозовані психологічні наслідки та запропонувати комплексну методологію порівняльного дослідження учасниць бойових дій і цивільних жінок із формулюванням гіпотез та визначенням практичної значущості очікуваних результатів.

Виклад основного матеріалу. Трансформація «чоловічих» і «жіночих» ролей під час війни не є односпрямованою: жінки не лише підтримують тил, але й беруть участь у бойових діях, виконують обов'язки снайперів, гранатометників, медиків і зв'язківців. Водночас політика ЗСУ досі передбачає переважно «гендеровані» спеціальності, що свідчить про суперечливість процесу емансипації. Медіа й частина наукової спільноти продовжують позиціонувати жінку як «берегиню», підкреслюючи її красу та материнство. Такий дискурс накладає на захисниць тягар подвійної ролі: їм потрібно бути сильними та мужніми на фронті, але водночас відповідати соціальним очікуванням жіночності. Дослідження показують, що травматичний досвід та порушення ролей можуть призводити до зміни самооцінки, тривожності та дисоціації. Учасниці бойових дій ймовірно продемонструють підвищений рівень маскулінності або андрогінності у структурах гендерної ідентичності, а також формування більш егалітарних поглядів на гендерні ролі. Цивільні жінки, які не мають такого досвіду, можуть залишатися у межах традиційних фемінних настанов, що впливатиме на ціннісні орієнтації та самоконцепцію.

У рамках запланованого дослідження пропонується порівняти дві групи учасниць. Перша група – жінки, які мають досвід участі у бойових діях. Це військовослужбовиці Збройних Сил України, добровольці територіальної оборони, медики та волонтерки, які працювали в умовах бойових дій. Критеріями включення є мінімум три місяці служби, відсутність серйозних психічних розладів та згода на участь. Рекрутинг проводитиметься через ветеранські організації та військові частини. Друга група – цивільні жінки віком 20–50 років, які проживають у безпечних регіонах України й не служили в армії. Контроль за соціально-демографічними змінними (вік, освіта, сімейний стан) забезпечить зіставлення вибірок.

Учасниці заповнять соціально-демографічний опитувальник із запитаннями про вік, освіту, сімейний стан, наявність дітей, рід занять до та під час війни, досвід служби (для військових), роль у підрозділі та мотиви участі у бойових діях. Такий інструмент дозволить дослідити вплив контекстуальних факторів на результати. Комплекс психодіагностичних методик включатиме: шкалу маскулінності-фемінності BSRI, що містить 60 особистісних рис і дозволяє класифікувати респондентів як маскулінних, фемінних, андрогінних або недиференційованих; тест Gender Bias Quiz (20 пунктів), переклад якого зберіг валідність і достовірно вимірює рівень гендерних упереджень; скорочену 15-пунктову шкалу ставлення до ролей жінок; опитувальник особистісної самоконцепції (PSQ), що складається з 22 тверджень і оцінює самореалізацію, автономію, чесність та емоційну самоконцепцію; методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі», яка визначає значущість різних аспектів сімейного життя та бажаний розподіл ролей між подружжям; портретний опитувальник цінностей Шварца (PVQ), що оцінює десять базових цінностей і пропонує респондентам оцінити свою схожість із різними портретними описами.

У ході дослідження будуть сформульовані такі гіпотези: (1) учасниці бойових дій демонструватимуть вищі показники маскулінності та андрогінності за BSRI, тоді як цивільні жінки виявлятимуть більше фемінних характеристик; (2) жінки з військовим досвідом матимуть більш егалітарні гендерні

установки та нижчий рівень гендерних упереджень; (3) військовослужбовиці виявлятимуть вищу автономію, самореалізацію та прагнення влади/безпеки (за PSQ і PVQ), тоді як цивільні жінки надаватимуть більшої ваги сімейним цінностям, традиціям та конформізму; (4) очікування щодо розподілу сімейних ролей та домагань у шлюбі будуть більш рівноправними серед жінок із бойовим досвідом.

Планування та аналіз передбачають анонімний збір даних з дотриманням етичних норм (добровільна участь, інформована згода, можливість відмови). Статистичний аналіз включатиме порівняння середніх показників між групами за допомогою t-тесту або U-критерію Манна-Уїтні, а також кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між рівнем маскулінності, гендерними установками та цінностями. Передбачається використання багатовимірного аналізу для визначення предикторів трансформації гендерної ідентичності.

Очікується, що війна як чинник, що руйнує звичні соціальні норми, призведе до підвищення маскулінності та андрогінності серед жінок-учасниць бойових дій. Соціальна відповідальність, пережитий ризик і необхідність приймати швидкі рішення можуть сприяти розвитку автономії та прагнення до влади/безпеки. Натомість цивільні жінки, не залучені до бойових дій, ймовірно, зберігатимуть більш фемінні установки та цінуватимуть сімейні традиції.

Висновки. Трансформація гендерних ролей під впливом війни є складним соціально-психологічним явищем. З одного боку, українські жінки демонструють мужність і професіоналізм, долаючи гендерні бар'єри та виконуючи функції захисниць. З іншого боку, вони зіштовхуються з подвійним навантаженням і очікуванням дотримуватися традиційної жіночої ролі, що може призводити до внутрішніх конфліктів та переоцінки власної гендерної ідентичності. У статті окреслено теоретичні підходи до вивчення гендерної ідентичності та запропоновано комплексну методологію дослідження, яка дозволить проаналізувати, як військовий досвід впливає на маскулінно-фемінні характеристики, гендерні установки, систему цінностей та очікування щодо сімейних ролей. Передбачено, що результати дослідження будуть корисними для

розвитку психологічної науки, підтримки військовослужбовців та вдосконалення політики гендерної рівності в Україні.

Література:

1. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» [Електронний ресурс] / Studfile.net. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5484796/> (дата звернення – 11.10.2025).

2. Attitude Towards Women Scale (AWS) [Електронний ресурс] / Measures Library, University of Miami. – Режим доступу: <https://elcentro.sonhs.miami.edu/research/measures-library/aws/index.html> (дата звернення – 09.10.2025).

3. Bem Sex-Role Inventory (BSRI) [Електронний ресурс] / Wikipedia. – Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/Bem_Sex-Role_Inventory (дата звернення – 07.10.2025).

4. Brogan M. K. Ukraine's need for women in war conflicts with nation's gender norms, VCU professor's new research finds [Електронний ресурс] / Virginia Commonwealth University News. – Режим доступу: <https://news.vcu.edu/article/2023/01/ukraines-need-for-women-in-war-conflicts-with-nations-gender-norms-new-research-finds> (дата звернення – 10.10.2025).

5. Chowdhury M. R. 3+ Best Personal Values Assessment & Questionnaires [Електронний ресурс] / PositivePsychology.com. – Режим доступу: <https://positivepsychology.com/values-questionnaire/> (дата звернення – 04.10.2025).

6. Gender identity – Guide for educators (2.1) [Електронний ресурс] / GaminGEE Learning Platform. – Режим доступу: <https://learn.gamingee.eu/docs/guide-for-educators/2-identity-gender-diversity-6353/2-1-gender-identity-6474/> (дата звернення – 12.10.2025).

7. Kostina T. et al. Ukrainian Translation and Linguistic Validation of the Gender Bias Quiz Questionnaire. *The Open Psychology Journal*. 2021. Vol. 14. P. 258. URL: <https://openpsychologyjournal.com/contents/volumes/V14/TOPSYJ-14-258/TOPSYJ-14-258.pdf> (дата звернення – 13.10.2025).

8. Malave A. War and Womanhood: Evolving Female Identities in Ukraine and Russia [Електронний ресурс] / Center for Slavic, East European and Eurasian Studies, Ohio State University. – Режим доступу: <https://slaviccenter.osu.edu/news/war-and-womanhood-evolving-female-identities-ukraine-and-russia> (дата звернення – 13.10.2025).

9. Mead E. 16 Self-Concept Questionnaires, Scales and Tests [Електронний ресурс] / PositivePsychology.com. – Режим доступу: <https://positivepsychology.com/self-concept-questionnaires-activities/> (дата звернення – 05.10.2025).

10. More than 70,000 women serve in the ranks of the Armed Forces of Ukraine: 5,500 on the front lines [Електронний ресурс] / Antikor Portal. – Режим доступу: https://antikor.ua/en/articles/755636-bolee_70_tysjach_henshchin_sluhat_v_rjadah_vsu_na_peredovoj_-_5_5_tysjach (дата звернення – 08.10.2025).

11. Survey finds Ukrainian women still underrepresented in combat roles, with support for their military service likely to decline post-war [Електронний ресурс] / SecurityWomen.org. – Режим доступу: <https://www.securitywomen.org/post/survey-finds-ukrainian-women-still-underrepresented-in-combat-roles-with-support-for-their-military-service-likely-to-decline-post-war> (дата звернення – 06.10.2025).

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЯ В ЧАСИ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ:
ПОШУКИ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
ТА ВИТРИВАЛОСТІ**

***Матеріали
студентської наукової конференції
6 листопада 2025 року, онлайн***

**На обкладинці використано фото скульптури
Міртали Пилипенко «Звідки і куди»
(з колекції музею історії НаУОА)**

Комп'ютерна верстка Наталії Крушинської

Формат 42х30/4. Ум. друк. арк. 6,86.
Зам. № 39–25. Гарнітура «Cambria».

Оригінал-макет виготовлено у видавництві
Національного університету «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.