

НАУКОВА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО



*Збірник матеріалів
Щорічного Всеукраїнського
наукового круглого столу*

(12 червня 2025) року



Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Лабораторія загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця
Лабораторія психології особистості ім. П. Р. Чамати

НАУКОВА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО

Збірник матеріалів
Щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу
(12 червня 2025 року)



Київ – 2025

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол №8 від 26.06.2025 року).

Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник матеріалів щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 12 червня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 94 с.

Редакційна колегія:

Максименко С. Д., дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Турбан В. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Сердюк Л. З.**, докторка психологічних наук, професорка; **Бугайова Н. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

До збірника увійшли матеріали щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу «Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього» (м. Київ, 12 червня 2025 року).

На науковому круглому онлайн-столі обговорювалися такі основні питання: генеза розвитку психології особистості в Україні; соціально-психологічні чинники та закономірності формування і розвитку психології особистості в Україні; особистість в українській психології та культурі: методи дослідження та особливості колекційної роботи; психологічне забезпечення та психологічний супровід допомоги населенню України в сучасних умовах.

Зростання особистості може статися завдяки зміні ідентичності та становленню нової її форми. Сама сутність зростання особистості пов'язана з динамікою її ідентичності, з реконструкцією старої її системи, трансформацією її у форму, здатну забезпечити зв'язок суб'єктів міжособистісної взаємодії у відповідності зі зміненою ситуацією.

Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, докторантам, аспірантам та студентам.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

© Автори статей, 2025

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025

© Бугайова Н.М., дизайн, макет, 2025

З М І С Т

Турбан В. В.	ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: РОЛЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ, БАЗОВОЇ НАДІЇ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ _____	5
Березіна О. О.	ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ _____	8
Бугайова Н. М.	ТЕХНОЛОГІЇ VR В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ _____	11
Вернік О. Л.	СОЦІАЛЬНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ, ЩО ВИЇХАЛИ З МІСЦЬ ПОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ _____	15
Волошин В. М.	РЕТРИТ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ РОДИН ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ ЗАХИСНИКІВ МІСТА МАРІУПОЛЯ _____	18
Гомонюк.В. О.	РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ І БАЗОВА НАДІЯ ЯК КЛЮЧОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ _____	21
Ковальова М.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ _____	24
Круглов К. О.	ЛІДЕРСТВО ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ УПРАВЛІННЯ ОРГАНІЗАЦІЄЮ _____	29
Луньов В. Є.	ОСВІТНІ ТРАЄКТОРІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ: “ПОДВІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ”, ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ _____	31
Матвеев В. Н.	КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У СТРУКТУРІ ЇХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ _____	34
Мельник О. А.	ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЕВОЛЮЦІЇ ЛЮДИНИ _____	17
Мороз О. В.	СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ _____	40
Москаленко В. В.	СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ГРУПОВА ЗГУРТОВАНІСТЬ І РЕЛІГІЙНО-ДУХОВНІ РЕСУРСИ ЯК УМОВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ _____	43
Новацький В. Р.	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОЛОДІ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ _____	46

Овчаренко В. В.	ПСИХОЛОГ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ НА МЕЖІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ _____	49
Пастушенко В.С.	РЕЦЕПЦІЯ КЛАСИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ В ОСВІТНІЙ ТА ТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ СЬОГОДЕННЯ _____	51
Піддубна В. В.	СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ _____	55
Родченкова І.В	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ НА ПТСР: СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ГІПНОАНАЛІЗУ ТА ГІПНОТЕРАПІЇ _____	58
Скальська Л.О., Горбачов В.О.	ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ДО УМОВ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ ЗАГРОЗИ _____	61
Сльот М. О.	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ _____	65
Солодчук С. Є.	ВІД СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ЕВОЛЮЦІЯ УЯВЛЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ _____	69
Терещук А. Д.	ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ПРИЧИНА СОЦІАЛЬНИХ ТА КУЛЬТУРНИХ ЗМІН _____	72
Ткач Б. М.	ГЕНДЕРНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ РЕАКЦІЇ СТУДЕНТІВ НА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС ВІЙНИ _____	74
Турбан В. В.	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА БІЖЕНЦІВ: «ЖИТТЯ В ПІДВІШЕНОМУ СТАНІ» ЯК ВИКЛИК ДЛЯ АДАПТАЦІЇ _____	77
Хоптій А. Г.	ТРАНСФОРМАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ: ВІД ЕТНОПСИХОЛОГІЇ ДО КОГНІТИВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ _____	80
Чудакова В. П.	ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ І ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЯХ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ СУЧАСНОЇ РЕАЛЬНОСТІ, ЇЇ РОЛЬ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ _____	84
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ МАТЕРІАЛІВ ДОПОВІДЕЙ _____		90

Турбан В.В.,

*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії загальної психології
та історії психології імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

**ВІД БОЙОВОГО СТРЕСУ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ:
ДИНАМІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПТСР, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Актуальність дослідження. Війна створює для військових тривалу траєкторію психологічних змін: від гостростресових реакцій на початку бойових дій до хронічних проявів ПТСР, депресії, моральної травми або, навпаки, посттравматичного зростання (ПТЗ) у віддаленій перспективі.

Лонгітюдні дослідження демонструють, що ПТЗ і ПТСР не є простими антиподами: вони можуть співіснувати, змінюватися в часі, по-різному впливати на психологічне благополуччя ветеранів [1–3]. Для України, де значна частина військовослужбовців уже має багаторічний досвід участі в бойових діях (з 2014 року) та повторних ротацій після 2022 року, важливо розуміти саме динаміку цього взаємозв'язку, щоб будувати ефективні моделі підтримки.

Виклад основного матеріалу. Дослідження на вибірках ветеранів старшого віку показали, що ПТЗ і симптоми ПТСР перебувають у динамічному взаємозв'язку: підвищення ПТЗ на одному етапі може асоціюватися зі зниженням окремих симптомів ПТСР на наступному, тоді як загострення травматичної симптоматики може тимчасово знижувати відчуття зростання [1]. Моделі з перехресними лагами демонструють, що ПТЗ не просто «наслідок» травми, а процес, який продовжується в часі, і може як підтримувати, так і маскувати дистрес.

Профільні дослідження серед комбатантів виявили, що існують групи військових із високими показниками і ПТСР, і ПТЗ («distressed growth»), низькими показниками обох конструктів, а також профілі з низьким ПТСР і високим ПТЗ [2].

Перший профіль (високий–високий) часто супроводжується збереженням функціонуванням у повсякденному житті, але високим суб'єктивним стражданням; у цьому випадку ПТЗ може виконувати компенсаторну функцію збереження смислу, проте не «скасовує» потреби в клінічній допомозі.

Бойовий досвід, характер поранень, біль і супутні психічні розлади (депресія, тривога) впливають як на ПТСР, так і на ПТЗ. У дослідженнях контингентів, що воювали в Афганістані, показано, що поранення та хронічний біль асоціюються з підвищеним ризиком психічних розладів, але водночас у частини військових спостерігається посилення ПТЗ – зокрема за рахунок переоцінки життєвих пріоритетів, відчуття вдячності за збережене життя [3; 4]. Однак за умов вираженої депресії потенціал ПТЗ значно знижується [4].

У контексті сучасної війни в Україні емпіричні дослідження серед професійних комбатантів і змішаних цивільно-військових вибірок фіксують високий рівень стресу, тривоги, депресії вже в перші місяці повномасштабного вторгнення [5; 6]. При цьому окреслюється спектр копінг-стратегій – від уникнення до активної смислової переробки досвіду, волонтерства, участі в допомозі іншим [6]. Ці дані узгоджуються з міжнародними моделями, згідно з якими активне подолання та рефлексія підвищують ймовірність ПТЗ за умов наявності базових ресурсів (соціальної підтримки, резиліентності, самоефективності) [3; 7].

ПТЗ-орієнтовані peer-based програми, що тестуються серед ветеранів (переважно США), демонструють, що цілеспрямоване опрацювання власних травматичних історій у групі, фокус на смислах, цінностях та майбутніх проєктах може призводити до зниження дистресу й підвищення ПТЗ у віддаленій перспективі [7]. Для Збройних Сил України це створює підґрунтя для інтеграції елементів ПТЗ-орієнтованих підходів у SOP бригадної декомпресії, програми підготовки до демобілізації та реінтеграційні модулі для ветеранів.

Висновки

1. Взаємозв'язок між ПТСР, психологічним благополуччям і ПТЗ у військовослужбовців є динамічним і неоднозначним: ПТЗ може співіснувати з високим рівнем дистресу, виконуючи компенсаторну функцію смислової підтримки.
2. Характер бойового досвіду, поранення, хронічний біль, депресія, а також копінг-стратегії визначають, чи трансформується травматичний досвід у ПТЗ, чи веде до хронічного зниження благополуччя.

3. Ефективні моделі підтримки військових мають поєднувати клінічну роботу з ПТСР/депресією та ПТЗ-орієнтовані інтервенції (peer-групи, смислова рефлексія, планування майбутнього), інтегруючи їх у системи декомпресії, реабілітації та повернення до цивільного життя.

Список використаних джерел

1. Whealin J., Pitts B., Tsai J. et al. Dynamic interplay between PTSD symptoms and posttraumatic growth in older military veterans. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 269. P. 185–191. DOI: 10.1016/j.jad.2020.03.020.
2. Zerach G. Constellations of posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among Israeli female combat veterans: A latent profile analysis approach. *Journal of Clinical Psychology*. 2024. DOI: 10.1002/jclp.23671.
3. Kang H., Fischer I., Dickinson S. et al. Posttraumatic Growth in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *The Psychiatric Quarterly*. 2023. DOI: 10.1007/s11126-023-10061-8.
4. Dyball D., Bennett A., Schofield S. et al. Post-traumatic growth amongst UK armed forces personnel who were deployed to Afghanistan and the role of combat injury, mental health and pain: the ADVANCE cohort study. *Psychological Medicine*. 2022. Vol. 53. P. 5322–5331. DOI: 10.1017/S0033291722002410.
5. Pavlova I., Graf-Vlachy L., Petrytsa P., Wang S., Zhang S. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2335.
6. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V. et al. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1134780.
7. Rhodes J., Tedeschi R., Moore B., Alldredge C., Elkins G. Posttraumatic growth-oriented peer-based training among U.S. veterans: evaluation of post-intervention and long-term follow-up outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1322837.

Березіна О. О.,
кандидатка психологічних наук,
наукова кореспондентка Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ТРИВОЖНІСТЬ, ЯК СИМПТОМ ВТОРГНЕННЯ ВІЙНИ В ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Серед наслідків війни одним із найзначніших є вплив на психічне здоров'я мирного населення. Люди, які опинилися в зоні бойових дій або в окупації, переселенці, жителі тилу або ті, хто виїхав за кордон відчули повною мірою вплив війни в Україні. Перевтома, тривожність та довгостроковий стрес неминуче виснажують організм людини, шкодять її фізичному та психічному здоров'ю.

Стресогенні ситуації можуть стати тригером розвитку депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки і, навіть, вплинути на тривалість життя.

У філософсько-психологічному аспекті особистість - це об'єкт і суб'єкт історичного процесу і власного життя. Г. С. Костюк вказував на те, що розвиток особистості відбувається у конкретних суспільних умовах. При цьому людина завжди конкретно-історична, і є продуктом своєї епохи, частиною життя країни (макросоціум) та власної сім'ї (мікросоціум).

Г. С. Костюк розглядав особистість як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів в умовах здійснення ним діяльності та спілкування з іншими людьми. Тому, на думку вченого, особистість можна вважати "системою систем" [1].

Згідно моделі психоаналітичної діагностики Nancy McWilliams, існують наступні рівні організації особистості [2]:

- **Умовно здоровий рівень:** Людина зріла та ефективно функціонує в житті.
- **Невротичний рівень:** Характеризується невротичними захисними механізмами, тривогою, депресією, та побічними відчуттями.

- **Пограничний рівень:** Поєднання ознак як невротичного, так і психотичного рівня, а також істерією, нарцисичністю.

- **Психотичний рівень:** Порушення зв'язку з реальністю, що проявляється у вигляді психотичних симптомів, таких як галюцинації чи маячні ідеї.

Постійне знаходження у місцях воєнних дій, навіть для умовно здорової людини є стресом, тому людина може поступово спускатись до невротичного рівня через тривогу та фобічні переживання.

Відомо, що люди, в залежності від їх психо-фізіологічних характеристик та генетичних особливостей, бувають мало тривожні, помірно тривожні та високо тривожні. При цьому слід враховувати, що людина здатна впливати на свій тривожний стан та змінювати його як в бік посилення тривоги, так і навпаки, знижуючи тривожність.

Значний вплив на формування тривожності чинить середовище, в якому виховується дитина. Агресивне середовище, тривожність дорослих та їх реагування на ситуації сприяють формуванню у дитини тривожного рівня. Саме від здатності впливати на свій психологічний стан та вміння регулювати його, більшою мірою залежить адаптивність особистості до стресових ситуацій.

За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які переживають психотравмуючі події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% розвинеться поведінка, яка заважатиме їм ефективно функціонувати. Найпоширенішими розладами є депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння або болі різної локалізації, особливо в спині та ЖКТ [3].

Є багато чинників, які призводять до тривожних підвищення рівня тривоги. В умовах війни повітряні тривоги можуть бути тригером виникнення тривоги і, навпаки, для інших лякаюча тиша є пусковим моментом розгортання тривожної реакції на подразник, який сам по собі не є небезпечним. Тобто ми стикаємося з тим, що тиша може сприйматися людиною як передвісник чогось загрожуючого її життю, чи життю її близьких, хаотичного та неконтрольованого.

Мирне життя, яке, нібито повинне заспокоювати вимушених мігрантів, що залишили країну, може також провокувати зростання тривожності через втрату звичних умов існування на батьківщині та через невизначеність власного майбутнього та майбутнього близьких людей, які залишились в Україні.

Є три основні способи реагування людини на обставини непереборної сили:

1 – Витіснення.

2 – Злиття.

3 – Адаптація.

Психологічний механізм **витиснення** працює як своєрідна емоційна анестезія, коли людина намагається жити так, ніби нічого поганого не відбувається і їй нічого не загрожує. Це хибний підхід, тому що рано чи пізно резерви психіки виснажуються, через що розвивається тривожний розлад або виникають депресивні стани.

Злиття проявляється у неможливості переключитись з подій та інформації що психотравмує. Це теж виснажує та сприяє підвищенню тривоги, викликає порушення сну та виникненню психосоматичних розладів.

Адаптація припускає прийняття наявності ситуації, що психотравмує, та шукає можливості для максимального збереження емоційної рівноваги.

Реалістичне реагування на небезпечні умови існування сприяє правильному включенню адаптаційних механізмів психіки та підвищує виживання й адаптацію до умов, що існують.

Слід враховувати те, що людина є складною системою, тому регуляція тривоги вимагає комплексного підходу, який включає фізичні, психологічні та соціальні стратегії впливу.

Глибоке та всебічне розуміння психіки людини та її функціонування в умовах війни дозволить розробити послідовні та ефективні стратегії впливу на людину як на «систему систем», з метою збереження її фізичного та психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Григорій Сирович Костюк ; за ред. Л. М. Проколієнко. – К. : Радянська школа, 1989. – 608 с.
2. McWilliams, Nancy. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process – Hardcover. ISBN 10: 1609184947 ISBN 13: 9781609184940. Verlag: Guilford Publications, 2011
3. World Health Organization. World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope. Geneva: Switzerland; 2001.

Бугайова Н. М.,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця лабораторії
загальної психології та історії психології
ім. В. А. Роменця Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ VR В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

VR-терапія увійшла до складової комплексної системи реабілітації пацієнтів з ПТСР. США, Канада, Ізраїль, Великобританія, Німеччина, Франція, Нідерланди, Австралія, Нова Зеландія та інші країни з розвинутими технологіями активно використовують VRET у клінічній практиці для лікування:

- ✓ посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- ✓ фобій
- ✓ тривожних розладів: панічних атак, соціальної тривожності;
- ✓ тренінг навичкам: управлінню гнівом, соціальним навичкам тощо.

Поєднання традиційних методів реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій з можливостями віртуальної реальності у лікуванні посттравматичного синдрому допомагає ветеранам безпечно пережити травматичні спогади та дозволяє суттєво скорочувати терміни відновлення і, в цілому, підвищувати якість надання соціально-медичної допомоги.

Світовий досвід свідчить про характерні труднощі, які виникають при адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій.

Для бойового стресу характерні [2, 3]:

- гострі стресові реакції,
- афективні розлади ,
- тривожні розлади,
- порушення адаптації
- розвиток адиктивної поведінки,

- розвиток делінквентної поведінки,
- розвиток аутодеструктивної поведінки

Згідно наукових досліджень, проведених на базі Національного медичного університету імені О. О. Богомольця серед військовослужбовців із наслідками бойового стресу, які повернулися з фронту, було створено перший в Україні клінічний протокол лікування ПТСР із застосуванням VR.

У 2025 році в Україні була відкрита спеціальна навчальна програма для лікарів, психологів та психотерапевтів з лікування ПТСР у військовослужбовців методом віртуальної реальності у експозиційній терапії (VRET).

Застосування VR-терапії при лікуванні ПТСР має свої особливості (Рис.1):



Рис.1. Особливості застосування VR-терапії у лікуванні ПТСР

VR активує сенсорні та когнітивні зв'язки, що запускаються в тригерній ситуації але на відмінку від реальності це відбувається в цілком керованому середовищі.

Робота в контрольованих умовах дозволяє дозувати інтенсивність стимулів і темп експозиції, що допомагає мозку перенавчатися і відновлювати нормальну реакцію на ситуації, формуючи нові асоціації.

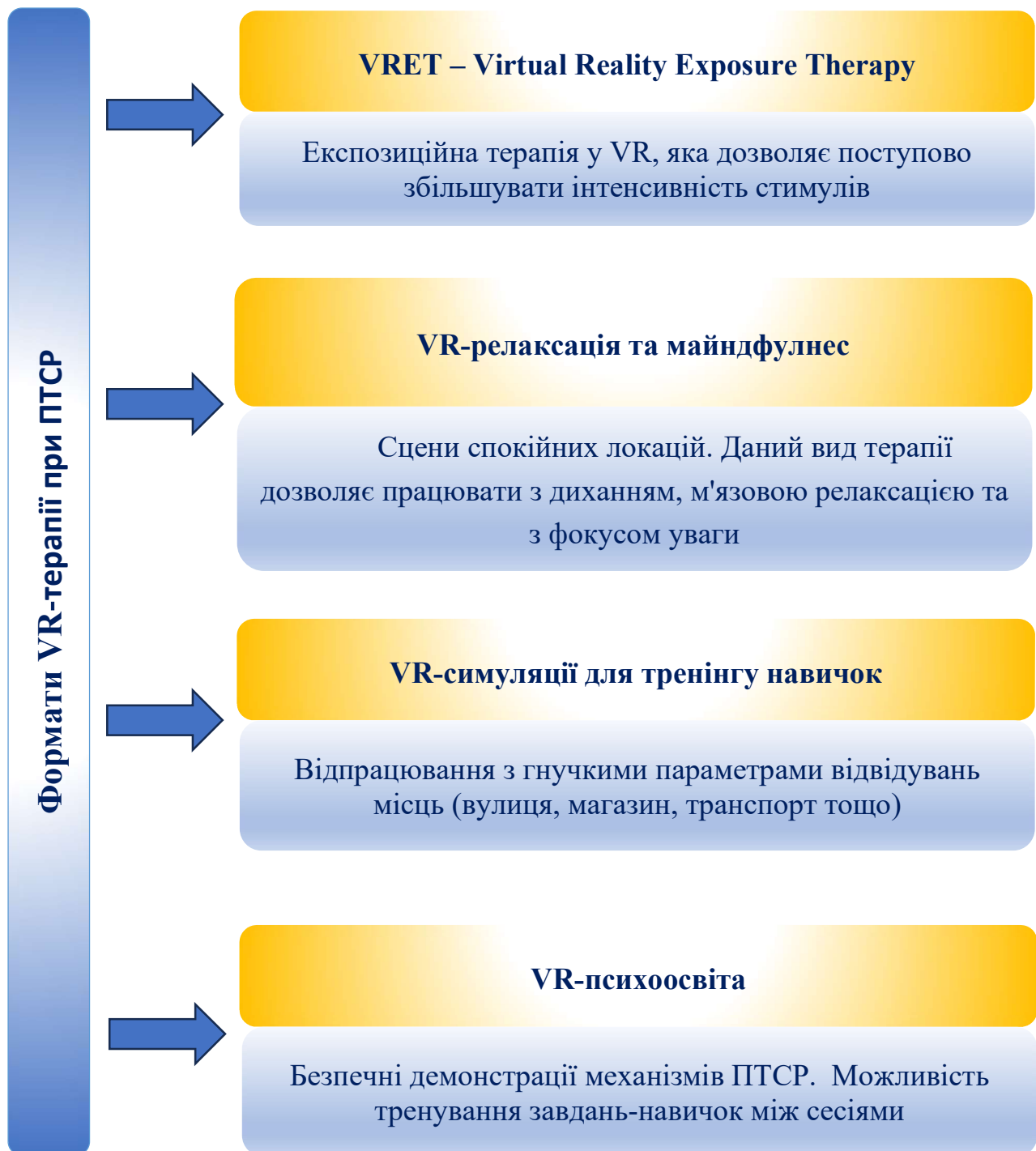


Рис.2. Формати VR-терапії при ПТСР

Віртуальна реальність створює ефект максимальної присутності, що, у свою чергу, підсилює емоційну переробку ситуації і сприяє зниженню страху. Це дозволяє повертати втрачене відчуття контролю і засвоювати навички саморегуляції, які можна застосовувати в реальному житті.

Застосування віртуальної реальності у експозиційній терапії дозволяє знизити інтенсивність страху та подолати наслідки бойового стресу й фантомні болі у пацієнтів, що втратили кінцівки. Техніки релаксації, які використовуються протягом терапії VRET, сприяють зниженню тривожності та чинять заспокійливий ефект на психіку пацієнта.

Своєчасне лікування ПТСР у військовослужбовців-учасників бойових дій необхідно для зниження соціально-економічних ризиків та успішної адаптації їх до мирного життя.

Список використаної літератури

1. Бугайова Н. М. Особливості та перспективи розвитку української психології особистості. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.
2. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. (2022). Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. *Anales de Psicología*, 38(1), 191–200.
3. Prykhodko I., Matsehora Y. et al. The risk of developing alcohol addiction – what coping strategies do Ukrainian military personnel use after participating in intense hostilities?, *European Journal of Clinical and Experimental Medicine* 2024; 22 (3): 482–490.

Вернік О.Л.,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

Прагнення, як внутрішня, спрямованість людини на досягнення цілей, ідеалів або слідування цінностям усвідомлене або неусвідомлене, істотно впливає на її поведінку, мотивацію, життєві орієнтири, життєдіяльність тощо.

Прагнення пов'язуються також і з характером особистісного розвитку, самореалізацією й ін.

Як предмет досліджень в психології прагнення займають досить специфічне місце. Праць, безпосередньо присвячених прагненням не багато, проте, чи не кожна праця з мотивації, особистісного розвитку, економічної психології, психології конфліктів і переговорів, в тому чи іншому вигляді торкається даного питання.

Серед інструментів дослідження прагнень виділяємо декілька типів, що ґрунтуються на конкретних методологічних і теоретичних засадах. Зокрема, досить потужний напрям пов'язаний з безпосереднім вивченням мотивації.

В ньому прагнення визначаються через вираженість мотивів досягнення успіху і уникання невдач.

Найбільш поширеними тут є методики, засновані на поєднанні ТАТ і опитувальників самооцінки: ТАТ – Д. Мак-Леланда і Дж. Аткинсона, ТАТ – Х. Хекхаузена, «решітки Шмальта». Також досить популярним є опитувальники (типу Т. Елерса) на самооцінку рівня мотивації досягнень і уникнення невдач.

Проте, найбільш цікавим вважаємо підхід до дослідження рівня прагнень, заснований на техніці Ф. Хоппе.

Ідея, вперше викладена в дослідженнях (Норре, 1931), полягає у фіксації і вимірюванні не результату дій досліджуваного, але зміни способу його дії та зміни очікування від власної наступної дії, залежно від результату попередньої.

Тоді як результат дії стає лише приховуючим засобом реальної мети дослідження.

Розмір і знак невідповідності між очікуванням / прогнозом і результатом дії інтерпретується як рівень прагнень. Така процедура повторюється декілька разів для обчислення усередненого значення.

Ще на початку 1940-х років Дж. Роттер з цього приводу зазначав, що дану ідею як «скелетну техніку» у своїх експериментах використовують три групи дослідників.

Перші зацікавлені в принципах, що застосовуються до теорії особистості.

Другі безпосередньо в самій техніці, визначенні її оптимального варіанту, надійності, обґрунтованості інтерпретацій результатів.

Треті використовують техніку як інструмент (вимірювальний прилад) для вивчення інших змінних (Rotter, 1942). Вже тоді були відомі варіанти даної техніки в Т. Дембо, М. Юкнат, П. Сірс, М. Хаусман, Дж. Френка й ін.

Найпоширенішими у вітчизняних психолого-педагогічних і патопсихологічних дослідженнях останніх десятиліть ми виявили дві форми процедури, які в публікаціях називають «методикою Хоппе». Їх досить часто визначають як тест, призначений для вивчення таких особистісних особливостей, як самолюбство, самооцінка, рівень прагнень.

Розрізняються дані форми виключно характером стимульного матеріалу.

В першій (Бежанишвили, 1967) стимульний матеріал являє собою набір вербальних завдань на загальну ерудованість, інтелект.

В усіх 12-ти завданнях респонденту пропонується написати певну кількість певних слів на певну літеру: «шість імен на літеру А», «чотири тварини на літеру Л» і т.і.

Зазначимо, що такий варіант, у сучасних старших підлітків як досліджуваних, в нашому досвіді роботи викликає повне неприйняття, наслідком чого стає переважна відсутність / втрата досліджуваними мотивації в процесі виконання подібних завдань, а отже й питання до адекватності отриманих результатів, тобто валідності представленої форми методики.

До методик, в основі яких лежить техніка запропонована Ф. Хоппе, можна ще віднести популярні в Україні «моторну пробу Шварцландера», «лабіринти Хекхаузена».

Список використаних джерел

1. Hoppe, F. (1931). Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie: IX. Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, 14(1), 1–62. <https://doi.org/10.1007/BF00403870>
2. Lewin, K. (1944). Dembo T, Festinger L, Sears PS: Level of aspiration. J. McV. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders. Ronald*, 333–378.
3. Rotter, J. B. (1942). Level of aspiration as a method of studying personality. I. A critical review of methodology. *Psychological Review*, 49(5), 463–474. <https://doi.org/10.1037/h0057506>
4. Wulf-Uwe Meyer. (2017). *Hoppes klassische Arbeit zum Anspruchsniveau und die Theorie der resultierenden Valenz*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30188.56960>

Волошин В. М.,
*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОДИН
ЗАГИБЛИХ ЗАХИСНИКІВ МАРІУПОЛЯ:
ДОСВІД РОБОТИ В КАРПАТАХ**

Категорія клієнтів

Робота проводилася виключно з родинами загиблих захисників міста Маріуполя – переважно матерями та батьками. Контакт із сім'ями встановлювався заздалегідь, ще до виїзду в Карпати. З кожним учасником проекту проводилась співбесіда. Проведено кілька окремих груп для матерів і кілька – для батьків.

Виявлені проблеми

Для батьків загиблих характерне виражене почуття провини та сорому, яке в чоловіків часто досягає критичного рівня. Останнім часом значно зросла злість, спрямована на владу та обставини. Ця емоція зрозуміла в контексті пережитого.

Спільна симптоматика включає порушення сну, стійкий депресивний настрій, нестачу фізичних і емоційних сил, підвищену тривожність, психосоматичні прояви (головний біль, проблеми з травленням, серцебиття).

Гендерні відмінності в переживанні втрати виявилися чіткими та стійкими. Жінки активніше діляться емоціями, частіше звертаються по психологічну допомогу, регулярно відвідують реабілітаційні групи, беруть участь у громадських організаціях. Така соціальна активність стає для них важливим ресурсом адаптації.

Чоловіки, навпаки, рідко говорять про переживання, уникають професійної психологічної підтримки. У змішаних групах вони не активні, тоді як у чоловічих –

значно вища активність. Жінки проживають втрату через комунікацію, чоловіки – через конкретну діяльність.

Особливості роботи

Програма тривалістю два тижні базувалася на 8-кроковій моделі роботи з горем, але була суттєво розширена. Додано дві вступні групові зустрічі для плавного знайомства та формування терапевтичного зв'язку. Включено одну додаткову ресурсну зустріч та одну зустріч для посилення соціальних зв'язків.

Ранок присвячувався психологічним групам з елементами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):

- пояснення механізмів горя,
- нормалізація реакцій,
- навчання простим технікам саморегуляції (дихальні вправи, заземлення).

Щовечора проводилася біосугестивна терапія (БСТ) – тілесно-орієнтована практика для зняття напруги та відновлення сну.

Друга половина дня наповнювалася заходами в Карпатах, які мали подвійну функцію: розвантаження та інтеграція досвіду втрати. Це майстер-класи (ляльки-мотанки, сирні коники, вироби з шерсті, ліплення з глини, їзда верхи), арттерапія (малювання дерева життя, мандали), екскурсії, відвідування музеїв, похід у гори. Усі активності зверталися до традицій, цінностей і культурної ідентичності, допомагаючи переосмислити втрату.

Рекомендації для людей, які взаємодіють з родинами загиблих:

Бути поруч, не уникати контакту. Якщо людина згадує загиблого, не задавати запитань – слухати й слідувати за її темпом. Можна подякувати за службу сина чи доньки. Переключати розмову на позитивні спогади: попросити розповісти про приємні моменти з життя. Коректно висловлювати співчуття: «Я співчую Вам», «Співчую Вашому горю».

Рекомендації для психологів:

Діяти обережно, слідувати за клієнтом, не примушувати. Давати достатньо простору й підтримки. Основний акцент – на стабілізацію, а не на глибоке травматичне переживання.

Посилювати соціальні контакти, особливо з людьми з подібним досвідом. Інформацію подавати малими, простими порціями. Уникати перенавантаження психологічними практиками.

Забезпечувати час на відновлення.

Рекомендації для родин загиблих:

Регулярно працювати з психологом. Встановити й дотримуватися чіткого графіку дня (сон, їжа, рух). Турбуватися про базові потреби. Якщо є бажання – розмовляти з померлою людиною: це нормально, зв'язок переходить у спогади та внутрішній діалог. Особливу увагу приділяти сну. За потреби – звертатися до психіатра для медикаментозної підтримки. Активно спілкуватися в групі – це потужний ресурс відновлення.

Програма в Карпатах довела: поєднання структурованої психологічної роботи з традиційними активностями в природному середовищі сприяє стабілізації та інтеграції втрати. Гендерно-чутливий підхід і соціальна підтримка є ключовими для ефективності.

Гомонюк В.О.,
науковий співробітник
лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ЗДОБУТКИ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ЧАС: ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ТА НОВА АРХІТЕКТУРА ПОСЛУГ

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні радикально змінила контекст функціонування психологічної допомоги та досліджень психічного здоров'я. Уже в перші місяці було зафіксовано різке зростання рівнів стресу, тривоги, депресії та посттравматичних симптомів у цивільного населення, студентів, військових і професійних комбатантів [1–4].

Паралельно виник безпрецедентний запит на психосоціальну підтримку, який перевищив довоєнні можливості системи охорони психічного здоров'я [5; 6].

Українська психологія була змушена одночасно реагувати на кризу, розгортати нові формати допомоги й створювати емпіричну базу для осмислення цих процесів. Це робить аналіз її здобутків та ціни особливо актуальним.

Виклад основного матеріалу. Одним із ключових здобутків воєнного часу стало масштабування психологічної допомоги за рахунок поєднання державних, університетських, громадських і волонтерських ініціатив.

На основі онлайн-опитувань та клінічних спостережень було показано, що протягом перших шести місяців війни психологи забезпечували кризову підтримку населенню в умовах масових переміщень, обстрілів, втрат і руйнування соціальних мереж [1; 2; 7].

Це стимулювало розвиток дистанційних форматів (телефонні «гарячі лінії», відеоконсультації, групи підтримки в онлайн-просторі), які стали важливим компонентом нової архітектури послуг [3; 7].

Другий блок здобутків пов'язаний із таргетованими програмами для окремих груп ризику.

Дослідження засвідчили серйозне погіршення психічного здоров'я студентів, зокрема університетської молоді та медичних студентів, які поєднують навчання з волонтерством, переміщенням та участю в системі охорони здоров'я [4; 8; 9].

У відповідь розроблялися програми психоедукації, групової підтримки, інтервенції зі зниження стресу та профілактики вигорання в академічному середовищі, що інтегруються у роботу закладів вищої освіти [8; 9].

Важливим досягненням стало формування великих емпіричних баз щодо психічного здоров'я українців під час війни. Серія досліджень, проведених у співпраці з міжнародними командами, описала динаміку стресу, тривожності, депресії та копінг-стратегій у різних груп населення протягом перших місяців та пізніших хвиль війни [1–3; 7].

Ці дані не лише фіксують масштаби проблеми, а й дозволяють тестувати моделі адаптації, вразливості та резилієнтності, що стає підґрунтям для розроблення доказових програм допомоги.

Ще один вимір здобутків – системний зсув до парадигми публічного здоров'я. Дворічне спостереження за системою психіатричної та психологічної допомоги засвідчило, що війна прискорила інтеграцію послуг психічного здоров'я в загальну медичну допомогу, розвиток маршрутів скерування й мультидисциплінарної взаємодії [5].

З'являються моделі, орієнтовані на довгострокове підтримання функціонування системи в умовах затяжної війни й потенційної повоєнної кризи.

Висновки:

1. Війна стала каталізатором масштабування й структурної трансформації психологічної допомоги в Україні, спричинивши швидкий розвиток дистанційних і мультимедійних послуг.
2. Створені у воєнний час емпіричні бази з психічного здоров'я українців стали унікальним ресурсом для розроблення доказових інтервенцій і політик у сфері психічного здоров'я.
3. Подальший розвиток української психології потребує інституційного закріплення нових моделей допомоги, стабільного фінансування та інтеграції на рівні публічного здоров'я, щоб здобутки воєнного часу не залишилися лише «надзвичайною мобілізацією».

Список використаних джерел

1. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1134780.
2. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A. et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.
3. Xu W., Pavlova I., Chen X. et al. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69. P. 957–966. DOI: 10.1177/00207640221143919.
4. Pavlova I., Graf-Vlachy L., Petrytsa P., Wang S., Zhang S. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2335.
5. Pinchuk I., Yachnik Y., Goto R., Skokauskas N. Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *International Journal of Mental Health Systems*. 2025. Vol. 19. DOI: 10.1186/s13033-025-00667-9.
6. Redlener I., Dudashvili K., Viontsek O., Grant R., Roca E. Intervention for Psychological Trauma in Children Impacted by War in Ukraine. *JAMA Network Open*. 2025. Vol. 8. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.3057.
7. Osadchenko I., Perepeliuk T., Olkhovetsky S. Analysis of the psycho-emotional state of Ukrainians and aspects of psychological assistance at the beginning of the current war. *Psychological Prospects Journal*. 2023. DOI: 10.29038/2227-1376-2023-42-osa.
8. Polyvianaia M., Yachnik Y., Fegert J. et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. DOI: 10.1186/s12888-025-06654-1.
9. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1457026.

Ковальова М.,
здобувачка I курсу першого (магістерського) рівня
вищої освіти факультету педагогіки, психології та мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: *док. психол. наук,*
проф. Гейко Євгенія Вікторівна
м. Кропивницький, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Актуальність дослідження. Молодший шкільний вік (6–10 років) є критичним періодом для становлення когнітивних функцій — уваги, пам'яті, мислення, мовлення. Саме в цей час закладаються основи інтелектуального розвитку, які впливають на подальше навчання та особистісне зростання. Будь-які перешкоди, зокрема тривожність, можуть мати довготривалі наслідки, що робить вивчення цього питання важливим для своєчасного виявлення та корекції проблем.

У сучасному світі тривожність серед молодших школярів набуває дедалі більшого поширення через низку факторів:

- високі навчальні навантаження,
- соціальний тиск,
- нестабільність у суспільстві (наприклад, війна в Україні),
- сімейні конфлікти чи розлука з близькими через еміграцію.

Ці обставини підвищують ризик емоційних розладів, які впливають на когнітивний розвиток, що потребує глибшого аналізу.

Тривожність може суттєво знижувати навчальну успішність, ускладнювати засвоєння матеріалу та гальмувати розвиток пізнавальних здібностей. У той час, коли освіта є ключовим елементом соціалізації та підготовки до дорослого життя, розуміння зв'язку між тривожністю та когнітивними процесами стає необхідним для розробки ефективних педагогічних стратегій. Хоча когнітивний розвиток і тривожність як окремі явища добре досліджені в психології (наприклад, у працях Ж. Піаже, Л. Виготського, Ф. Долларда), їхній взаємозв'язок у молодшому

шкільному віці залишається недостатньо вивченим, особливо в українських реаліях. Більшість досліджень зосереджена на підлітках чи дошкільнятах, тоді як молодші школярі потребують окремої уваги через специфіку їхнього психоемоційного стану.

У контексті сучасної України, де діти стикаються з додатковими стресами (війна, економічна нестабільність, дистанційне навчання), тривожність може набувати хронічного характеру, впливаючи на їхній інтелектуальний потенціал і психологічне благополуччя. Дослідження цієї теми може сприяти створенню програм психологічної підтримки, які допоможуть мінімізувати негативний вплив тривожності на освіту та розвиток.

Стан розробленості проблеми. Когнітивний розвиток дітей завжди привертав увагу дитячих психологів. Основи дослідження когнітивних здібностей заклали такі вчені, як Е. Мейман, В. Т. Прейер, М.М. Ланге, І. О. Сікорський, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, Л. М. Проколієнко, Т. В. Косма, П. Р. Чамата, П. І. Зінченко, В. В. Давидов, Л. В. Занков, Т. О. Люблинська, О. В. Запорожець, В. П. Зінченко, Л. А. Венгер, Ж. Піаже та багато інших.

Цей напрямок зберігає свою пріоритетність у сучасних працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, серед яких Г. Крайг, Г. Лефрансуа, С. Д. Максименко, М. Л. Смульсон, В. В. Клименко, О. В. Скрипченко, Д. І. Фельдштейн, І. А. Зимняя, О. А. Сергієнко, А. О. Реан, Р. Хант, Х. К. Елліс, Г. Кохен, Дж. Барелл, К. Л. Хигбі. Водночас глобальні трансформації середовища, в якому розвивається дитина, а також вплив новітніх інформаційних технологій спричиняють появу нових феноменів у процесі формування особистості.

Метою дослідження є дослідити психологічні особливості когнітивного розвитку молодших школярів із різним рівнем тривожності та визначити, як тривожність впливає на їхні пізнавальні процеси й навчальну успішність.

Згідно мети було поставлено ряд завдань:

1. Проаналізувати теоретичні основи когнітивного розвитку та тривожності.
2. Дослідити їхній взаємозв'язок.
3. Провести емпіричне дослідження
4. Розробити рекомендації для педагогів і психологів.

Об'єкт дослідження: Молодші школярі (6–10 років).

Предмет дослідження: Вплив тривожності на когнітивний розвиток молодших школярів.

Методи дослідження: В дослідженні застосовувалися загальнонаукові методи теоретичного та емпіричного дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових даних за темою дослідження, психодіагностичні методи, експериментальні методи.

Викладення основного матеріалу. Молодший шкільний вік (6–10 років) є ключовим етапом становлення когнітивних функцій, які формують основу для інтелектуального розвитку та навчальної успішності. Водночас тривожність як емоційний стан може суттєво впливати на ці процеси, ускладнюючи адаптацію до шкільного середовища та засвоєння знань. У цьому розділі розглядаються теоретичні основи когнітивного розвитку та тривожності, аналізується їхній взаємозв'язок і наводяться результати емпіричного аналізу (гіпотетичні для прикладу), що ілюструють вплив тривожності на пізнавальні здібності молодших школярів.

Когнітивний розвиток у молодшому шкільному віці являє собою багатогранний процес, що включає становлення таких функцій, як увага, пам'ять, мислення та мовлення.

Тривожність при цьому відіграє двояку роль: у помірній кількості вона може сприяти активізації цих процесів, тоді як її високий рівень здатен їх пригнічувати. Ж. Піаже вважав, що в цей період діти досягають стадії конкретно-операційного мислення, набуваючи здатності до логічних дій із конкретними об'єктами.

Л. С. Виготський підкреслював значення соціального оточення та навчальної діяльності для формування вищих психічних функцій. За Ч. Спілбергером, тривожність поділяється на ситуативну (тимчасову) та особистісну (постійну).

У молодших школярів вона часто виявляється через страх перед невдачами, тиск оцінювання чи труднощі в соціальних контактах, що позначається на їхній когнітивній ефективності. Підвищена тривожність, як зазначає теорія Дж. Свеллера, може переобтяжувати робочу пам'ять, погіршувати зосередженість і ускладнювати обробку інформації.

Когнітивний розвиток – це процес формування пізнавальних функцій (сприймання, увага, пам'ять, мислення, мовлення).

Тривожність – це емоційний стан, що характеризується очікуванням небезпеки, напругою та неспокоєм. Прояви у молодших школярів: страх невдачі, сором'язливість, труднощі в концентрації, соматичні реакції (головний біль, тремтіння).

Тривожність може гальмувати когнітивні процеси, знижувати мотивацію до навчання та ускладнювати соціальну адаптацію.

При низькому рівні тривожності діти демонструють: стабільну увагу, хорошу пам'ять, здатність до логічного мислення, високу навчальну мотивацію.

При середньому рівні тривожності пізнавальні процеси залежать від ситуації; можливі коливання в концентрації та продуктивності.

При високому рівні тривожності спостерігається зниження уваги, труднощі із запам'ятовуванням, уповільнення мисленнєвих операцій через емоційну напругу.

Висока тривожність призводить до розсіяності, труднощів у зосередженні на навчальних завданнях. Тривожні діти гірше запам'ятовують матеріал через емоційне перевантаження; короткочасна пам'ять особливо вразлива. Можливі затримки в мовленнєвому розвитку, скутість у висловлюваннях, страх публічних виступів. Тривожність ускладнює аналіз і синтез інформації, гальмує творчий підхід до вирішення завдань.

Діти з низькою тривожністю частіше демонструють високу успішність завдяки кращій концентрації та впевненості. Висока тривожність корелює зі зниженням оцінок, особливо в предметах, що вимагають швидкості реакції чи творчого мислення (математика, література).

Висновки: Когнітивний розвиток у молодшому шкільному віці є складним і багатогранним процесом, що охоплює становлення уваги, пам'яті, мислення та мовлення.

Тривожність виступає важливим фактором, який впливає на ці функції, причому її ефект залежить від рівня: помірна тривожність може стимулювати когнітивну активність, тоді як висока – гальмує її. Дослідження свідчить, що тривожність має диференційований вплив на когнітивний розвиток.

Діти з низьким рівнем тривожності демонструють кращу концентрацію, ефективніше запам'ятовування та логічне мислення. Натомість високотривожні школярі стикаються з розсіяністю, зниженням обсягу пам'яті та труднощами в аналізі інформації, що підтверджує негативний зв'язок між високою тривожністю та когнітивною продуктивністю.

Тривожність суттєво позначається на окремих когнітивних функціях. Високий її рівень ускладнює зосередження уваги, зменшує здатність до запам'ятовування, гальмує розвиток логічного мислення та може призводити до скутості в

мовленні. Ці ефекти особливо помітні в стресових ситуаціях, таких як контрольні роботи чи публічні виступи.

Тривожність є суттєвим чинником, що впливає на когнітивний розвиток молодших школярів. Її розуміння та управління дозволяють не лише оптимізувати навчальний процес, а й сприяти гармонійному розвитку особистості дитини, що має як наукову, так і практичну цінність у сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки / Миколаїв. нац. ун-т ім. В. О. Сухомлинського. Миколаїв, 2014. Вип. 2.12. С. 18–21. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_5 (дата звернення: 09.03.2023).
2. Бочаріна Н. Емпіричне вивчення соціально-психологічних детермінант тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 38 : Психологія. С. 14–21.
3. Гордєєва А. В. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи: шляхи та методи психокорекції. *Психолог*. 2009. № 14. С. 1-24.
4. Гуд Г. О. Рівнева диференціація прояву тривожності у молодших школярів: емпіричний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. Вип. 25. С. 64–75. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: https://lib.iitta.gov.ua/723603/1/25_7.pdf#page=64 (дата звернення: 09.03.2023).
5. Карпович В. О. Визначення особливостей тривожності молодших школярів [Електронний ресурс] / В. О. Карпович. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. пр.* Кривий Ріг, 2012. С. 122–126. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL : <https://bit.ly/3XfcdBK> (дата звернення: 09.03.2023).

Круглов К. О.,
*доктор філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія,
доцент кафедри менеджменту та онтопсихології
Інституту психології і підприємництва,
смт Козин, Київська обл., Україна*

ЛІДЕРСТВО ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ УПРАВЛІННЯ ОРГАНІЗАЦІЄЮ

Визначення лідерства, як здатності впливати на підлеглих щодо досягнення організаційних цілей, виділяється у науковій літературі.

У виробничій компанії роль лідера стає ще більш вагомим, враховуючи необхідність постійної оптимізації процесів, управління ресурсами та координації праці безлічі фахівців. Лідерство залишається одним із найбільш дискусійних та досліджуваних аспектів у бізнес-середовищі, сфері менеджменту та організаційній теорії. У цьому контексті лідери відіграють ключову роль, будучи сполучною ланкою між стратегією та її реалізацією на операційному рівні [1-3].

Лідерство, як ключовий аспект управління організацією, привертає увагу вчених та дослідників уже багато десятиліть. Ряд основних теорій та підходів було розроблено з метою розуміння та визначення природи лідерства та його ролі в організаційному контексті.

Традиційні моделі лідерства фокусувалися на індивідуальних характеристиках лідера та розглядали лідерство як набір певних якостей чи рис характеру. Цей підхід був заснований на дослідженнях, спрямованих на виявлення атрибутів, що відрізняють лідерів від не лідерів. Однак згодом стало зрозуміло, що лідерство не може бути пов'язане виключно з індивідуальними характеристиками.

Наступним кроком у вивченні лідерства стало визнання того, що ефективність лідера багато в чому залежить від контексту та ситуації. Ситуаційні моделі стверджували, що найкращий стиль управління залежить від різних факторів, включаючи характеристики підлеглих, природу завдань та організаційну культуру.

В останні десятиліття вчені стали акцентувати увагу на таких аспектах, як трансформаційне лідерство, емоційний інтелект та службове лідерство. Ці моделі вважають, що сучасні лідери мають бути здатними надихати, мотивувати

своїх підлеглих, а також адаптуватися до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, які швидко змінюються.

У сучасний період дослідження в галузі лідерства стали більш численними та диференційованими. Виникли нові теорії, такі як трансформаційне, транзакційне та харизматичне лідерство. Також акцент було зроблено на розвитку емоційного інтелекту, крос-культурного лідерства та лідерства в умовах цифрової трансформації. Слід наголосити, що лідерство не є статичним поняттям. Воно еволюціонувало у відповідь на соціальні, економічні та технологічні зміни, відбиваючи дух кожної епохи. Таким чином, ефективне лідерство потребує комплексного підходу та постійного розвитку навичок та компетенцій. Лідер повинен бути готовим до навчання та самовдосконалення для відповідності новим викликам та можливостям.

Формування та розвиток лідерських якостей є завданням, актуальним для організацій різних масштабів та профілів. Виробничі компанії, акцентуючи увагу на операційній ефективності, повинні також надавати значення розвитку лідерства серед своїх кадрів. Слід наголосити, що формування та розвиток лідерських якостей потребує комплексного та системного підходу. Організації повинні створювати умови для багатогранного розвитку своїх лідерів, поєднуючи формальні методи навчання із практичним досвідом.

Аналіз конкретних кейсів із практики дозволив узагальнити механізми дії та наслідки різних лідерських стратегій. Розглянемо два приклади: один демонструє успішне застосування лідерських компетенцій, а інший ілюструє помилки та їх наслідки.

Висновки з даних кейсів показують, що лідерство відіграє вирішальну роль успішності чи неуспішності організації. У той час як прозорливе, стратегічне лідерство може стати каталізатором інновацій та зростання, помилки у лідерстві можуть призвести до довгострокових негативних наслідків.

Список використаних джерел

1. Етика лідерства: Освіта заради справедливості: серія університетських модулів: Добročесність та етика. Відень, 2021. 30 с.
2. Нестуля О.О., Нестуля С.І. Основи лідерства. Наукові концепції (середина ХІХ століття-початок ХХ століття). Полтава: ПУЕТ, 2016. С. 12- 46.
3. Теорія і практика формування лідера / О. Г. Романовський, Т. В. Гура, А.Є. Книш, В.В. Бондаренко. Х., 2017. С.6.

Луньов В. Є.,
*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії психології навчання
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

ОСВІТНІ ТРАЄКТОРІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ: “ПОДВІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ”, ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність дослідження. Мільйони українських студентів опинилися в ситуації вимушеної міграції, поєднуючи навчання в українських закладах із спробами інтегруватися в освітні системи країн-приймачів. Вони стикаються з мовними бар'єрами, процедурою визнання попередньої освіти, новими академічними нормами, фінансовими обмеженнями та соціальною ізоляцією [1–4].

До цього додається психологічна дезорієнтація, пов'язана зі станом «між двома світами» – неможливістю повністю повернутися в довоєнне життя та водночас неповною інтеграцією в нові освітні спільноти. Аналіз цього «подвійного навантаження» є важливим для розроблення ефективних політик підтримки студентів-мігрантів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження досвіду українських студентів-біженців у Польщі, Німеччині, Великій Британії, Австралії та інших країнах демонструють типову конфігурацію складностей: мовний бар'єр, різниця в навчальних програмах, складність зарахування попередніх кредитів, невизначений статус (тимчасовий захист, відсутність довгострокових гарантій) [1; 3; 5; 6].

Частина студентів продовжує навчання в українських університетах онлайн, паралельно навчаючись або готуючись до вступу в місцеві заклади. Це формує стійкий режим «подвійного навчання», що веде до виснаження, розфокусування та відчуття постійного дефіциту часу.

Якісні дослідження описують стан «життя в підвішеному стані» (limbo): студенти не відчують себе повноцінними суб'єктами ні в українській, ні в прийма-

ючій освітній системі [4; 6].

Вони одночасно прагнуть зберегти зв'язок з українською ідентичністю та дипломом, який має цінність у майбутній відбудові, і змушені адаптуватися до нових академічних правил, часто без достатньої підтримки з боку університетів приймаючих країн. Це супроводжується тривогою, почуттям провини перед тими, хто залишився в Україні, і страхом втрати освітньої й культурної тягlosti [2; 4].

Особливу роль відіграють інституційні рамки. Дослідження в Польщі та інших європейських країнах вказують на обмеженість довгострокових програм інтеграції, недостатню підготовку викладачів до роботи з воєнними мігрантами, відсутність системної психологічної підтримки [2; 7; 8].

У деяких випадках на українських студентів покладається приховане очікування швидкої адаптації без урахування травматичного досвіду, мовних і фінансових труднощів [7].

Водночас праці, присвячені «агентності» українських студентів у нових освітніх контекстах, показують, що за умов доступу до інформації, підтримки (менторські програми, мовні курси, гнучкі академічні траєкторії) студенти здатні активно конструювати власні освітні маршрути, поєднуючи ресурси української та західної систем вищої освіти [1; 3]. Це може стати основою для формування нової хвилі «транснаціональних професіоналів», за умови мінімізації психологічної ціни цього процесу.

Висновки:

1. Освітні траєкторії українських студентів-мігрантів характеризуються подвійним навантаженням – поєднанням навчання в українських і закордонних інституціях, адаптацією до нових правил та одночасним збереженням зв'язку з рідною системою.

2. Психологічне благополуччя студентів істотно підривається станом невизначеності, «життям у лімбо», соціальною ізоляцією й фінансовими труднощами, що вимагає цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій.

3. Програми підтримки мають включати мовну й академічну адаптацію, психологічний супровід, менторство, а також гнучкі механізми визнання попередньої освіти, щоб перетворити вимушену міграцію з джерела втрат на ресурс розвитку.

Список використаних джерел

1. Kushnir I., Richards E. Crafting agency in a host community: Accessing and participating in the English higher education sector by Ukrainian refugees. *British Educational Research Journal*. 2025. DOI: 10.1002/berj.4178.
2. Franczak I., Lutz A. Kids in limbo: War, uncertainty, and the school experiences of Ukrainian refugee students in Poland. *Sociological Forum*. 2024. DOI: 10.1111/socf.13022.
3. Gorokhova T., Oleinikova O., Matveieva O., Navumau V. “War took my home, but not my future”: adaptation of war-affected Ukrainian students in Australia and Germany. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38. P. 50–69. DOI: 10.1080/13511610.2025.2469667.
4. Herrera L., Byndas O. “You sway on the waves like a boat in the ocean”: The effects of interrupted education on Ukrainian higher education refugee students in Poland. *Cogent Education*. 2023. Vol. 10. DOI: 10.1080/2331186X.2023.2264009.
5. Kolbel M. Integration Challenges of Ukrainian Teenage Refugees in European Classrooms: A Mixed Method Analysis. *International Journal of Social Science Studies*. 2024. Vol. 12, No. 6. DOI: 10.11114/ijsss.v12i6.7342.
6. Chabursky S., Gutt J., Guglhör-Rudan A. Ukrainian refugee adolescents in Germany – A qualitative study on schooling experiences and the fulfillment of basic psychological needs. *Children and Youth Services Review*. 2024. DOI: 10.1016/j.childyouth.2024.107582.
7. Herbst M., Sitek M. Education in exile: Ukrainian refugee students in the schooling system in Poland following the Russian–Ukrainian war. *European Journal of Education*. 2023. DOI: 10.1111/ejed.12587.
8. Orobchuk D., Skintey L. Lifeworld dimensions in language education and the integration of refugee students in Germany: Results from a study with Ukrainian refugees. *Glottodidactica*. 2024. Vol. 51, No. 1. DOI: 10.14746/gl.2024.51.1.3.

Матвеев В. Н.,

*здобувач кафедри практичної психології та
соціальної роботи Східноукраїнського національного
університету ім. В. Даля,
м. Київ, Україна*

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У СТРУКТУРІ ЇХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

Світова практика показує, що сталий розвиток виробництва та підтримки його конкурентоспроможності у довгостроковій стратегічній перспективі залежить від інновацій.

Управління персоналом у контексті організаційних інновацій слід розглядати як інноваційний підхід до персоналу.

Для успішної реалізації програми розвитку інноваційного потенціалу працівників необхідно дотримуватися таких вимог:

- стійкий фінансовий стан підприємства;
- повна поінформованість та моральна попередня підготовка трудового колективу підприємства, що бере участь у впровадженні інноваційної програми;
- програма розвитку здійснюється першими особами адміністрації [1-3].

Головна умова успішного здійснення стратегії інноваційного прориву є формування інноваційного потенціалу особистості.

У процесі впровадження інновацій часто у системі соціально-трудових відносин підприємства виникають різноманітні трудові конфлікти.

В управлінській практиці існує актуальна проблема реалізації кадрової стратегії управління конфліктами та професійними стресами управлінців та різних категорій персоналу.

Компетенції у сфері управління конфліктами та професійними стресами є важливим управлінським інструментом, оскільки усвідомлене застосування методів конфлікт-менеджменту формує управлінську та конфліктологічну компетентність менеджерів з управління персоналом та забезпечує підвищення ефективності та продуктивності праці.

Вивчення джерел та причин виникнення дисбалансу інтересів працівників та роботодавців на кожному з рівнів управління дозволяє фахівцям у галузі управління людськими ресурсами формувати активну раціональну кадрову політику організації:

- ✓ удосконалювати кадрові стратегії мотивації та стимулювання трудової діяльності;
- ✓ формувати та впроваджувати у практику діяльності стратегії управління конфліктами та професійними стресами;
- ✓ реалізовувати стратегії управління кадровими ризиками організації;
- ✓ розробляти стратегії формування лояльності та інноваційної сприйнятливості персоналу в період модернізації організації (реструктуризації) та ін.

Реалізація організаційно-управлінської функції керівника (менеджера з управління персоналом) пов'язана з вирішенням значної кількості різноманітних організаційних, управлінських, соціально-психологічних та соціально-трудових проблем, які можуть:

- ✓ набувати форми деструктивних конфліктів;
- ✓ різко підвищувати рівень стресогенності організаційного середовища;
- ✓ збільшувати ймовірність виникнення ризиків системи управління персоналом та ризиків персоналу в організації;
- ✓ знижувати якість виконання функцій;
- ✓ підвищувати кількість помилок у документації;
- ✓ знижувати рівень етичної та трудової культури в колективі;
- ✓ викликати погіршення морально-психологічного клімату;
- ✓ знижувати ефективність та продуктивність праці персоналу;
- ✓ підвищувати рівень соціальної напруженості в трудовому колективі та ін.

Для досягнення цілей функціонування та стратегічного розвитку організації за допомогою послідовної гармонізації неузгодженостей у ході реалізації управлінських, економічних, інноваційних, екологічних та організаційних кризових ситуацій управлінцям (менеджерам з управління персоналом, конфлікт-менеджерам) слід сформувати стратегію управління конфліктами та стресами в межах активної кадрової політики з урахуванням персоналу.

Ефективність реалізації в управлінській практиці даної кадрової стратегії залежить не тільки від рівня професійної та управлінської компетентності, а й від рівня сформованості конфліктологічної та стрес-компетентності керівників (менеджерів з управління персоналом) та персоналу організації.

Список використаних джерел

1. Зінчина О. Б. Конфліктологія. Харків: ХНАМГ, 2007. 164 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління. К.: Міленіум, 2003. 344 с.
3. Носков І. В. Компетентність як складова підготовки фахівців у гуманітарному вищому навчальному закладі / І. В. Носков, А. В. Кальянов, О. В. Єфросиніна. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 111–121.

Мельник О. А.,
*докторка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
старша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології і
історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України,
доцентка кафедри загальної психології
КНУ імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЕВОЛЮЦІЇ ЛЮДИНИ

Суперечливі зміни в сучасному світі, що характеризуються, з одного боку, прогресом у науково-технічній, виробничій та інформаційній сферах, а з іншого – посиленням соціальної деградації не лише соціальних груп та спільнот, а й цілих країн. І тому, на думку Володимира Сквореця, соціальні зміни в різних країнах світу, можна адекватно оцінити лише в контексті аналізу процесів соціальної еволюції [1].

Все більш виразно в складних умовах сучасної глобальної кризи, глибоких перетворень в процесі переходу в історично новий стан лунають як надзвичайно актуальні – тема самосвідомості, самопізнання і самовизначення людей, що відображають не лише реальне зростання людини, але й підвищену в наші часи значимість для неї вибору шляхів вирішення нових завдань, і тема взаєморозуміння і взаємодії людей в якості суб'єктів історичного дійства, де нового сенсу набуває проблема «Я» – «Інший». Остання набуває значення у пізнанні всього універсуму людського буття, пронизуючи усю вертикаль просторово-часового континууму історичного виконання соціальної еволюції як проблема розуміння і пояснення здійснення самої людини як суспільної істоти, і тому є проблемою інтегрального плану.

Такого значення позиція–опозиція «Я» – «Інший» набуває в силу того, що саме становлення людини в процесі антропогенезу й соціогенезу передбачає формування особливої системи взаємодії тих, хто індивідуалізується і тому з необ-

хідністю, тих, хто соціологізується у якості суб'єктів соціальної дії людей, коли ви-членення іншого відбувається не як виділення–відторгнення «Чужого», а як «Іншого», зв'язок з яким і необхідність якого об'єктивно обумовлювалась у відпо-відній ситуації сформованою потребою створення особливого єдиного простору історичної дії, як умови народження та відтворення людського суспільства.

Замість біологічної, генетично закладеної програми поведінки, що забезпе-чує збереження виду, умови виживання, формуються нові принципи і механізми зв'язків й визначається їх особлива нова природа, виникає система взаємодій, взаємовідносин, що забезпечують на основі спільного творення особливого за-повненого сенсом простору культури як позаприродного світу речей і відносин в якості необхідної умови розвитку Людини як виду й породження Соціуму як но-вої форми і рівня універсальної еволюції.

Формуючись в процесі антропогенезу, Людина спочатку виступала у відно-синах з Іншим як необхідним адресатом і носієм сенсу, котрий вкладався і фіксу-вався в способах дій, в процесі виникнення й розгортання діяльності, суб'єктом котрої вона була і в результаті розвитку котрої вона ставала суб'єктом.

Рівні власне людської діяльності і духовний світ людини, котрий породжує і реалізує в своїй діяльності сенс в особливому історичному русі, який сприяє соці-альній еволюції. Саме початок і характер соціальної еволюції визначає розвиток людини й людського як принципово нового в світі і світу.

Саме створення соціальної сфери, що постійно розширюється, як особливо-го позаприродного світу – інформаційних, технічних і виробничих феноменів, культурних сенсів і систем відносин у цілеспрямованій діяльності забезпечує особливий простір взаємодії суб'єктів, котрі реалізують свою людську сутність і відкривають своє індивідуальне «Я» в суб'єктивній реальності для нього «Іншо-го». Але лише народження простору взаємодії суб'єктів в освоєнні культурних сенсів забезпечує можливість і умови формування людської сутності. І лише че-рез особливий історичний характер виконання соціальної еволюції відбувається реальне здійснення і розвиток цієї людської сутності.

Отже, позиція «Я» та «Інший», в тому числі в формі «Я» – «Ти», як психоло-гічно навантажена позиція спочатку покладена в основу формування відносин людини і самої людини як феномену соціальної еволюції.

Осенсовування того, що народження сфери–позиції «Я» – «Ти», як відокрем-лення «Іншого», завдяки якому створюється просторово–часове підґрунтя істо-

ричного здійснення людського начала, людської діяльності, стає одним із найважливішим в пізнанні людини моментів, котрі сутнісно й адекватно визначають загальні вихідні у відповідному вимірі людського у всіх сферах знання, і перш за все, психологічних.

Список використаних джерел

1. Скворець В. О. Соціальна еволюція в умовах глобалізації. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2015–2016 рр. (15–18 травня 2017 р.): у 2-х томах. Том 2.* Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2017. С 169–172.

Мороз О. В.,
*аспірант спеціальності 053 Психологія
кафедри практичної психології та
соціальної роботи Східноукраїнського національного
університету ім. В. Даля,
м. Київ, Україна*

СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Формування індивідуального стилю професійної діяльності пов'язане безпосередньо з процесом розвитку одного зі значущих психічних регуляторів праці – образу суб'єкта професійної діяльності, професійної Я-концепції [1-4].

Фактично йдеться про образи самосвідомості суб'єкта діяльності. Невипадково вчені вважають розвинену самосвідомість суб'єкта діяльності однією з умов формування оптимального індивідуального стилю в діяльності, пов'язаного з максимальним використанням людиною своїх сильних сторін та компенсацією недоліків.

Індивідуальний стиль професійної діяльності – значний феноменологічний аспект процесу розвитку людини як суб'єкта діяльності. Він є предметом багатьох широко відомих у вітчизняній та зарубіжній психології досліджень, які отримали по праву статус методологічних засад сучасного психологічного знання.

У концепції людинознавства індивідуальний стиль діяльності виконує роль системоутворюючого чинника у розвитку людини як суб'єкта діяльності.

Взаємодія індивідуального стилю професійної діяльності зі спрямованістю, що виконує аналогічну роль на особистісному рівні, забезпечує співдружність всіх рівнів організації людини, що виражається в єдності її особистісних та діяльнісних характеристик, досягненні цілісності особистості.

Дослідники відносять процес формування індивідуального стилю професійної діяльності до вищої стадії розвитку людини як стадії розвитку професіонала та виділяють властиві йому компоненти: «ядро» стилю, що включає якості, які базуються на властивостях нервової системи і проявляються мимоволі або без

особливих зусиль суб'єкта; «ядерних» груп індивідуальних природних особливостей професіонала, які сприяють успішності діяльності та протидіють професійній дезадаптації, що блокують її.

Відповідно, формування індивідуального стилю професійної діяльності є процес, що включає, з одного боку, розвиток позитивних індивідуальних можливостей суб'єкта, а з іншого – подолання, компенсацію властивостей, які негативно впливають на професійний розвиток особистості.

Процес формування індивідуального стилю професійної діяльності, будучи сутнісною стороною професійної адаптації особистості, безпосередньо пов'язаний із процесом розвитку такого новоутворення у професійній сфері людини, як індивідуальність.

У цьому векторі індивідуальний стиль професійної діяльності є інтегральним результатом взаємодії людини з предметним та соціальним середовищем, а однією з умов його формування є позитивне ставлення до діяльності.

Визначається індивідуальний стиль професійної діяльності всіма ієрархічними рівнями індивідуальності, причому під впливом вищих ієрархічних рівнів індивідуальності відбуваються спрямовані зміни нижчих рівнів.

Досліджуючи проблему особистості як суб'єкта діяльності вчені визначають індивідуальний стиль діяльності як стійкі, узагальнені особливості провадження діяльності даної особистістю та вважають, що стиль проявляється у тому, як людина діє завжди.

Але є особливості регуляції та саморегуляції діяльності, які не охоплюються поняттям стилю, але водночас суттєво впливають на характер діяльності та її результати.

До них належать індивідуальні особливості організації діяльності і, насамперед, можливості саморегуляції як суб'єктної якості особистості.

Список використаних джерел

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. Психосоматична медицина та загальна практика. 2021. № 4. С. 1–14.

2. Бегеза Л.Є. Психологія професійної аутоідентифікації лікаря (інтеріоризація, дефензивність, психопрофілактичні виміри). Автореф. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук. Харків. 2021, 40 с.

3. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash, T. Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. Front. Psychiatry, 2020. № 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465>.

4. Stoller J.K. Emotional intelligence competencies provide a developmental curriculum for medical training. Medical Teacher. 2013. № 35(3). P. 243–247.

Москаленко В. В.,
*докторка філософських наук,
професорка, головна наукова співробітниця
лабораторії загальної та історії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ГРУПОВА ЗГУРТОВАНІСТЬ І РЕЛІГІЙНО-ДУХОВНІ РЕСУРСИ ЯК УМОВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Військовий досвід завжди колективний: бій відбувається в підрозділі, травма ділиться з побратимами, а повернення до мирного життя залежить від якості сімейної, спільнотної й інституційної підтримки.

За таких умов посттравматичне зростання (ПТЗ) у військових не можна розглядати лише як суто індивідуальний феномен.

Систематичні огляди демонструють, що соціальна підтримка, групова згуртованість, якісні взаємини в сім'ї та віросповідній спільноті виступають одними з найсильніших предикторів ПТЗ і посттравматичного благополуччя військовослужбовців та ветеранів [1–3]. Для України, де військові часто виконують службу далеко від родин, а спільноти вимушених переселенців поєднуються з бойовим досвідом, питання організації підтримуючого середовища набуває особливого значення.

Виклад основного матеріалу. Дані якісних та кількісних досліджень військових підрозділів різних країн (Південна Корея, США, Нігерія тощо) показують, що висока згуртованість, взаємна довіра, відчуття «плеча побратима» і чітка структура взаємодопомоги в підрозділі істотно підсилюють ПТЗ, зокрема у сферах міжособистісних стосунків та відчуття життєвої місії [1; 2; 4].

Соціальна підтримка сім'ї, друзів і колег пов'язана не лише зі зниженням симптомів ПТСР, а й із більш вираженим зростанням, навіть коли бойовий досвід включає поєднання бойової, дитячої та сексуальної травми [2].

Релігійність і духовність виступають окремим, але тісно пов'язаним із соціальною підтримкою ресурсом ПТЗ.

Внутрішня (інтринсична) релігійність, відчуття особистого зв'язку з трансцендентним, залученість до релігійної спільноти та релігійне подолання (молитва, довіра вищій волі, пошук духовного сенсу пережитого) асоціюються з вищими показниками ПТЗ у ветеранів [4; 5].

Дослідження військових, що брали участь у бойових діях під час облоги Мараві, демонструє, що духовні практики й наративи про «знайдений мир» після війни стають центром конструкції нового життєвого сенсу [5].

Важливу роль відіграють і структуровані, ПТЗ-орієнтовані інтервенції.

Програми peer-based training, сфокусовані на опрацюванні бойового досвіду в групі ветеранів, сприяють зниженню симптомів дистресу та посиленню ПТЗ на етапі як безпосередньо після інтервенції, так і у віддаленій перспективі [6].

Динамічні моделі взаємозв'язку ПТСР і ПТЗ у ветеранів похилого віку показують, що рівень ПТЗ може змінюватися з часом у відповідь на якість соціальної підтримки, доступність послуг і інтеграцію ветерана в спільноту [7].

Інтеграція цих даних у український контекст дозволяє окреслити декілька практичних напрямів:

- створення сталих груп підтримки ветеранів (у т. ч. онлайн-форматів);
- розвиток сімейно-центричних програм, що працюють із подружжям і дітьми військовослужбовців;
- системна співпраця психологів, капеланів і командирів з метою формування узгодженого, нестигматизуючого простору для обговорення травматичного досвіду.

Висновки:

1. Соціальна підтримка (сімейна, товариська, інституційна), групова згуртованість і релігійно-духовні ресурси виступають базовими умовами формування посттравматичного зростання у військовослужбовців і ветеранів.

2. ПТЗ у військових є не лише індивідуальним, а й колективним феноменом: якість взаємин у підрозділі, родині та спільноті суттєво впливає на те, як інтерпретується і інтегрується бойовий досвід.

3. Система психосоціальної допомоги в Україні має цілеспрямовано включати розвиток групових, сімейних і духовно орієнтованих форматів підтримки, а також ПТЗ-орієнтовані тренінги для ветеранів, інтегровані у стратегії реабілітації та соціального повернення.

Список використаних джерел

1. Park J., Lee J., Kim D., Kim J. Posttraumatic growth and psychosocial gains from adversities of Korean special forces: a consensual qualitative research. *Current Psychology*. 2021. Vol. 42. P. 10186–10199. DOI: 10.1007/s12144-021-02308-z.
2. Canning L., Davis J., Prindle J. et al. Military sexual trauma, childhood trauma, and combat trauma: Associations with longitudinal posttraumatic growth among U.S. Veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2024. DOI: 10.1037/tra0001810.
3. Weber M., Hanson S., Hampton B. et al. A Scoping Review of Protective Factors That Contribute to Posttraumatic Wellbeing for Trauma-Exposed Military Service Members and Veterans. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2025. Vol. 26. P. 235–250. DOI: 10.1177/15248380241309385.
4. Kang H., Fischer I., Dickinson S. et al. Posttraumatic Growth in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *The Psychiatric Quarterly*. 2023. DOI: 10.1007/s11126-023-10061-8.
5. Distor J., Jacob A. Minitmithing Kapayapaan: An Interpretative Phenomenological Analysis of Posttraumatic Growth Among Military Personnel Who Fought in the Marawi Siege. *Social Sciences Development Review*. 2023. DOI: 10.70922/0kbw7r17.
6. Rhodes J., Tedeschi R., Moore B., Alldredge C., Elkins G. Posttraumatic growth-oriented peer-based training among U.S. veterans: evaluation of post-intervention and long-term follow-up outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1322837.
7. Whealin J., Pitts B., Tsai J. et al. Dynamic interplay between PTSD symptoms and posttraumatic growth in older military veterans. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 269. P. 185–191. DOI: 10.1016/j.jad.2020.03.020.
8. Ohunene L., Ohikhuame A., Rafiu Y. Social Support and Resilience as Predictors of Post-Traumatic Growth among Combat-Wounded Soldiers at 44 Nigerian Army Reference Hospital, Kaduna. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. 2025. Vol. 8, No. 12. DOI: 10.47772/ijriss.2024.8120127.

Новацький В. Р.,
*здобувач кафедри практичної психології та
соціальної роботи Східноукраїнського національного
університету ім. В. Даля,
м. Київ, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОЛОДІ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ

Як найбільш загальні індикатори, що визначають необхідність і форми надання соціальної та психологічної допомоги молоді в кризові періоди життя, можуть розглядатися актуальні параметри рівноваги в системі «людина-середовище».

Стан рівноваги чи нерівноваги у цій системі, що залежить від специфіки умов середовища, і від індивідуальних особливостей молодої людини, з психологічної погляду визначається як відповідна «ситуація». У сучасній психології існують різні смислові трактування даного поняття, що розглядають ситуацію або як обстановку, або як перцептивний конструкт особистості, або інтегративно – як об'єктивно-суб'єктивну реальність [1-3].

Поняття «середовище» і «ситуація» є синонімами, оскільки остання включає як зовнішні умови, так і саму людину. Відповідно, «ситуація» визначається як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність (актуальний стан середовища проживання та значущість для особистості) в конкретних умовах життєдіяльності, що фіксуються особистістю протягом певного проміжку часу.

Очевидно, що підставою звернення за соціально-психологічною допомогою можуть виступати ситуації, що мають проблемний характер, які позначаються різними авторами як особливі, складні, важкі, надзвичайні, екстремальні, кризові тощо, та які сукупно визначаються як ті, що виходять за межі звичайного людського досвіду.

Проблема переживання кризових ситуацій має особливе значення для такої соціальної групи, як молодь, яка характеризується послідовним переживанням кризових періодів розвитку, а також труднощів, зумовлених специфікою її актуального соціального положення.

Молодь розуміється як особлива соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального стану та обумовлених цими обставинами соціально-психологічних властивостей, що визначаються рівнем соціально-економічного та культурного розвитку, особливостями соціалізації в даному суспільстві.

До універсальних властивостей молоді відносять наявність специфічних проблем, зумовлених віком: необхідність життєвого та професійного самовизначення, залежність, несаможиттєвість, проблема вибору супутника життя та ін.

Особливої значущості ці проблеми набувають у сучасному суспільстві, що переживає наразі економічну та ціннісну кризу. Так, в даний час багато молодих людей характеризується несформованістю системи ціннісних орієнтацій або її дезінтеграцією, певною втратою сенсу життя, що істотно ускладнює процес соціалізації і ускладнює подальшу самореалізацію особистості.

Таким чином, відмінною особливістю сучасної молоді є поєднання універсальних віково-психологічних проблем, пов'язаних з її перехідним характером від дитинства до дорослості і які проявляються у послідовному переживанні кризових періодів розвитку, і навіть проблем, зумовлених специфікою її актуального соціального становища.

До найбільш актуальних для сучасної молоді проблем можна віднести проблеми, пов'язані з її життєвим та професійним самовизначенням. Прикладом специфічних для неї кризових ситуацій є кризи, що переживаються сучасною студентською молоддю, які виявляються виникненням станів дезадаптації та обумовлені як закономірностями віково-психологічної динаміки, так і соціальною ситуацією розвитку в період навчання.

Вчені виокремлюють такі види таких криз:

- криза вибору професії, що характеризується низькими показниками внутрішньої професійної мотивації та низькими показниками осмислення цілей у майбутньому та загального осмислення життя;
- криза професійних експектацій, що виявляється високими показниками зовнішньої негативної професійної мотивації та низькими показниками зовнішньої позитивної мотивації, низькими показниками загальної осмислення життя та осмислення майбутнього;
- криза навчально-професійних орієнтацій, що відрізняється низькими показниками внутрішньої професійної мотивації та високими показниками зов-

нішньої негативної мотивації, низькими показниками загального осмислення життя та осмислення сьогодення.

Загальними проявами описаних криз є порушення ціннісно-сміслових компонентів процесів особистісного та професійного самовизначення, самореалізації особистості.

Названі кризи лежать в основі звернення за соціальною та психологічною допомогою, визначаючи проблематику та зміст соціального та психологічного консультування молоді. Відповідно, особливості переживання цих криз визначають спрямованість та технології соціально-психологічної допомоги молоді, яка звертається за допомогою.

Загальною метою соціально-психологічної роботи у ситуації кризи є приведення особистості до більшої цілісності свідомості, діяльності та поведінки.

Виділяються завдання, що стоять у такій ситуації перед фахівцями:

- допомога у переживанні конфліктів та інших психотравмуючих ситуацій;
- допомога в актуалізації інтелектуальних, особистісних та фізичних ресурсів для виходу із кризового стану;
- сприяння зміцненню самоповаги та впевненості у собі;
- допомога у структуруванні чи переструктуруванні життєвих цілей;
- сприяння розширенню діапазону соціально та особистісно прийнятних засобів для самостійного вирішення виникаючих проблем та досягнення поставлених цілей.

Вирішення цих завдань можливе при використанні адекватних технологій соціально-психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів. За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ: Ніка-Центр, 2007. 164 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. Київ: «Україна». 2015. 176 с.

Овчаренко В. В.,
*керівник Центру соціально-психологічної допомоги
постраждалим від воєнних конфліктів,
президент Асоціації «Ренесанс Одеси»,
м. Одеса, Україна*

ПСИХОЛОГ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ НА МЕЖІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

1. Війна кардинально змінила запити до психологів.

Основним завданням стало не особистісне зростання, а кризова допомога, підтримка під час втрат, робота з травмою та реабілітацією військових і цивільних.

2. Сформувалася міждисциплінарна система допомоги.

До роботи залучені психологи, психотерапевти, соціальні працівники, реабілітологи, медичні психологи, психіатри, арт та ерготерапевти.

Психологія стала частиною медичної та військової інфраструктури.

3. Впроваджено міжнародні стандарти кризового втручання.

Україна адаптує протоколи WHO, UNHCR, ICISF. Це дало можливість працювати уніфіковано з масовими травмами.

4. Телепсихологія стала необхідною.

Дистанційні консультації забезпечили підтримку мільйонам українців, зокрема ВПО та тим, хто знаходиться у віддалених районах проживання, та тим, хто тимчасово знаходиться за кордоном. Це один із найважливіших ресурсів доступності допомоги.

5. Психологічна реабілітація військових стала комплексною.

Психологія поєднується з нейромедициною, ЛФК, протезуванням, когнітивними та реабілітаційними програмами. Це новий рівень допомоги, якого в Україні раніше не було широко розповсюджено. 6. Ціна цих здобутків. Психологи платять власною психікою.

Поширені вторинний ПТСР, емоційне виснаження, деперсоналізація, особливо серед тих, хто працює з втратами та травмами війни.

7. Супервізійна підтримка недостатня.

На відміну від ЄС, в Україні супервізія часто необов'язкова й неоплачувана. Фахівці підтримують інших, але не мають належного захисту самі.

8. Етичне навантаження наблизилося до моральної відповідальності за життя.

Допомога у критичних станах, робота без гарантії результату, супровід сімей загиблих – це не лише професійна діяльність, а ще і моральний тягар.

9. Фінансова нерівність і волонтерство посилюють ризики.

Низькі ставки у державних структурах та безоплатна волонтерська робота не відповідають рівню відповідальності та психологічних втрат.

Висновок:

Таким чином, психологи під час війни потребують не тільки належних умов праці, а і можливості відновлення своїх ресурсів за для забезпечення власного функціонування як людини так і як фахівця.

Пастушенко В. С.,
науковий співробітник
лабораторії психології навчання
імені І. О. Синиці Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4477-2769>

РЕЦЕПЦІЯ КЛАСИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ В ОСВІТНІЙ ТА ТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ СЬОГОДЕННЯ

Рецепція класичних психологічних концепцій у сучасній освітній і терапевтичній практиці є одним з ключових процесів, що забезпечують спадкоємність, глибину та наукову обґрунтованість сучасних підходів до роботи з особистістю.

Незважаючи на стрімкий розвиток новітніх технологій, цифровізацію, трансформацію суспільства і поява нових психотерапевтичних шкіл, саме класичні ідеї, що були закладені в працях Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Жана Піаже, Льва Виготського, Карла Роджерса, Б. Ф. Скіннера та інших мислителів XX століття, продовжують залишатися методологічною основою багатьох освітніх стратегій та терапевтичних підходів. Ці ідеї, адаптовані до контексту сучасних викликів, дають змогу більш глибоко розуміти природу психічного розвитку, навчання, особистісного становлення та механізмів психотерапевтичного впливу[1].

Одним із прикладів продуктивної рецепції є збереження і розвиток гуманістичної парадигми, яка бере свій початок у працях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу.

В основі гуманістичного підходу лежить віра в унікальність особистості, її здатність до самореалізації та саморозвитку. У сучасній освітній практиці це знайшло відображення у персоналізованих моделях навчання, які враховують індивідуальні особливості учня, його інтереси, цілі, мотивацію. Наприклад, у практиці тьюторства, наставництва чи в системах альтернативної освіти (такі як Montessori, Waldorf, Reggio Emilia) чітко проглядається вплив ідей Роджерса – створення безпечного, підтримувального середовища, де учень не боїться робити помилки і має змогу виявляти ініціативу.

У терапевтичній практиці ідеї Роджерса також не втратили актуальності. Його клієнт-центрована терапія, в основі якої лежать емпатія, безумовне прийняття та конгруентність, сьогодні є наріжним каменем для численних підходів, зокрема в арт-терапії, тілесно-орієнтованій терапії, коучингу.

Сучасні психотерапевти дедалі частіше переходять від директивних методів до фасилітації – створення простору, де клієнт може самостійно знайти власні відповіді, спираючись на внутрішній досвід[2].

Не менш значущою є рецепція ідей Льва Виготського, зокрема його концепції "зони найближчого розвитку". Вона стала підґрунтям для побудови освітніх стратегій, орієнтованих на розвиток через співпрацю.

Сучасні педагогічні методики активно використовують ідеї соціального конструктивізму, які походять із теорій Виготського, підкреслюючи, що знання засвоюються через діалог, спільну діяльність, підтримку більш компетентного партнера (вчителя, наставника або рівного)[3]. Особливо актуально це в умовах інклюзивної освіти, де важливо не лише викладати знання, а й допомагати кожній дитині розвивати свій потенціал у взаємодії з іншими.

Ідеї Виготського активно застосовуються і в психотерапевтичній сфері – наприклад, у психодрамі, груповій терапії, де центральним стає досвід співпереживання, колективного пошуку рішень, спільного "переживання" проблемних ситуацій. Його ідеї також інтегруються в методи терапевтичного навчання та підтримки в адаптаційних програмах для біженців, осіб із ПТСР, жертв насильства.

Жан Піаже, відомий своїм дослідженням когнітивного розвитку, також справив суттєвий вплив на сучасну освіту. Його концепція стадій інтелектуального розвитку дитини (сенсомоторна, доопераційна, конкретно-операційна та формально-операційна стадії) дала змогу педагогам та психологам розробити вікові освітні програми, що відповідають особливостям мислення дитини на певному етапі її розвитку. Це дозволяє уникати перевантаження, враховувати когнітивні межі дитини та сприяти формуванню критичного мислення. У терапевтичному контексті ідеї Піаже знайшли втілення у когнітивно-поведінковій терапії, особливо в роботі з дітьми та підлітками.

Фройдизм, попри свою критику, залишається вагомим джерелом натхнення для сучасної психоаналітично орієнтованої терапії. Хоча багато аспектів класичного психоаналізу переглянуто, основні поняття – захисні механізми, несвідоме, конфлікт між бажанням і моральними нормами – досі використовуються в те-

рапевтичній практиці, особливо у випадках глибоких особистісних проблем, дитячих травм, ідентичнісної кризи. На базі фройдизму сформувалися такі сучасні підходи як об'єктні відносини, теорія прив'язаності, психодинамічна терапія[4].

Юнгіанський підхід, заснований на аналітичній психології Карла Юнга, все частіше інтегрується в практики гештальт-терапії, арт-терапії, символдрами, екзистенційної терапії. Юнгове вчення про архетипи, колективне несвідоме, індивідуальність актуалізується у кризові періоди людства, коли особистість шукає глибший сенс життя, ідентичність, зв'язок з традиціями, культурною спадщиною.

У сучасному світі, де домінує раціональне і функціональне, юнгіанська терапія допомагає повернутись до символічного мислення, до роботи з метафорами, снами, глибинними образами.

Б. Ф. Скіннер, представник біхевіористичного напрямку, заклав основи прикладного поведінкового аналізу (АВА), який сьогодні широко застосовується в роботі з дітьми з аутизмом. Поведінкові методики дозволяють формувати бажану поведінку через підкріплення, спостереження, послідовність дій.

У сфері освіти елементи біхевіоризму використовуються в адаптивних системах навчання, гейміфікації, де мотиваційна структура будується на винагороді за досягнення. Водночас сучасна критика біхевіоризму змушує інтегрувати його із гуманістичним та когнітивним підходами.

Значне поширення сьогодні має і когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка виникла на стику ідей Аарона Бека та Альберта Елліса. Її ефективність у роботі з тривожними, депресивними, obsesивно-компульсивними розладами підтверджена численними дослідженнями. В освітній практиці ідеї КПТ використовуються у формуванні навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, антистресових програм для школярів і студентів, профілактики булінгу та тривожності.

Отже, рецепція класичних психологічних концепцій не є простим відтворенням ідей минулого, а творчим процесом осмислення, адаптації та інтеграції цих ідей у нові контексти. Сьогодні ми спостерігаємо тенденцію до міждисциплінарності, гнучкості, індивідуалізації у практиках психотерапії та освіти.

Це передбачає не відмову від класики, а навпаки – її поглиблене вивчення та осучаснення. Завдяки цьому класичні концепції не втрачають актуальності, а набувають нового змісту і сили, стаючи надійним орієнтиром у складному світі психологічної допомоги та освітнього розвитку.

У сучасних умовах війни, стресу, глобальних трансформацій, саме звернення до глибини класичних підходів дозволяє знайти стійкі засади для розвитку

освіти, психотерапії, реабілітації, а отже – і для збереження людської гідності, психічного здоров'я і цілісності особистості. Рецепція класичних ідей у сучасних практиках – це не лише про традицію, це про нову якість взаємодії між наукою та життям, між теорією і людиною.

Список використаних джерел

1. Нариси з історії вітчизняної психології (17 – 18 ст.) / [за ред. Костюка Г. С.]. – К., 1959.
2. Махній М. М. (2016). Історія психології: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово». 237 с
3. Роменець В. А. Історія психології епохи ХХ століття / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К., 1998.
4. Філософія (2019): навч. посіб. / Ю. М. Вільчинський, Л. В. Северин-Мрачківська, О. Б. Гаєвська та ін. Київ : КНЕУ. 368 с.

Піддубна В. В.,
*здобувачка кафедри практичної психології
та соціальної роботи Східноукраїнського
національного університету ім. В. Даля,
м. Київ, Україна*

СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ

Життєвий сценарій особистості є складним несвідомим феноменом.

Його дослідження ускладнюється тим, що у схемі присутні різні елементи, більшість яких не усвідомлюється самою людиною. Так, наприклад, людина найчастіше усвідомлює повторювані події у своєму житті, які не призводять до конструктивного результату, може оцінити наслідки цих подій. Проте причини їх виникнення та механізму, що забезпечують деструктивну повторюваність, майже завжди виходять за межі зони свідомості особистості [1-4].

Тим не менше, дослідження сценарію подій часто вкрай необхідне. Без повного усвідомлення самого сценарію, а також причин його виникнення та наслідків, що запускають руйнівні життєві події, неможливо відмовитись від сценарного звернення до свого життя. Крім того, дослідження подієвого сценарію особистості має наукову значущість.

Значна кількість розладів у міжособистісних відносинах і функціонуванні людини як носія певної соціальної ролі нерідко обумовлена негативними переживаннями, що повторюються, та виникають в результаті суб'єктивного або нав'язаного незадоволення від виконання рольових приписів.

Нерідко ці стани породжуються засвоєними неконструктивними діями, які або спочатку мали неефективний характер, або зжили себе на даному життєвому етапі і вимагають усвідомленої та цілеспрямованої корекції.

У численних дослідженнях зарубіжних та деяких вітчизняних авторів цей феномен отримав назву життєвого сценарію.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується:

- зміною культури в цілому,
- зміною соціальних ролей,

- різними сімейними проблемами,
- підвищеним рівнем стресу та зниженням рівнем здоров'я (фізичного, духовного та психоемоційного).

На цьому тлі окремо взятому індивіду все складніше стає визначити критерії, що дозволяють оцінити власне життя як щасливе, вдале, гідне, що породжує високий рівень фонові тривожності та загальної незадоволеності, відчуття неблагополуччя, невротичні розлади, перфекціонізм.

Людина опиняється у лещатах, з одного боку, свого нескорегованого сценарію, який сформувався ще в ранні періоди онтогенезу, а з іншого – під тиском розмитих соціальних норм та існуючих критеріїв оцінки якості життя.

На цьому тлі виявлення та корекція життєвого сценарію, що визначає поведінку та долю людини, є актуальними питаннями теоретичної та прикладної психології.

Питання, як минуле є у нашому теперішньому, зумовлюючи майбутнє, було не зацікавити і психологів.

Вчені виявили, що такі проблеми як невирішені конфлікти, таємниці, «невисловлене», вибір професії тощо передаються з покоління до покоління.

Причини, чому в розширеній сімейній системі відбуваються з покоління в покоління повторення життєвих подій, нерідко трагічних, зазвичай не усвідомлюються і навіть не раціоналізуються, і лише деякі клієнти наважуються на аналіз цих травматичних подій, що мають нав'язливий, повторюваний характер.

Цією проблемою займалися зарубіжні та вітчизняні психологи, серед напрацювань яких слід виділити: психологічну концепцію життєвого шляху, психологія долі, теорію сімейних систем.

Вчені активно дискутують про те, що визначає вибір людини в тій чи іншій ситуації, що впливає на цей вибір, від чого він залежить, і чи є шляхи звільнення особистості від тиску негативних розпоряджень сценарного рішення.

В результаті аналізу технік та прийомів практичної допомоги клієнтам, які використовуються різними авторами в процесі первинного аналізу сценарію, було визначено, що найбільш ефективні з цієї точки зору, опрацьованих у плані етапності та технологічності, а також екологічності для клієнта є казкотерапевтичний метод і транзактний аналіз.

Список використаних джерел

1. Братаніч Б. В. Самоактуалізація особистості та освіта / Б. В. Братаніч, І. Г. Ільченко // Філософські проблеми освіти. – 2011. – № 2. – С. 13–20.
2. Васянович Г. П. Ноологія особистості : навчальний посібник для студентів і викладачів / Г. Васянович, В. Онищенко. – Львів : Сполом, 2007. – 217 с.
3. Савчин М.В. Духовний потенціал людини. – 2-ге вид., пер., доп. / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. – 508 с.
4. Шаповаленко І. В. Вікова психологія /Психологія розвитку та вікова психологія. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-period-vzroslosti-39223.html>

Родченкова І. В.,
*докторантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля,
м. Київ, Україна.
e-mail: rodchenkova@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0008-9530-2111>*

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА
РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ,
ПОСТРАЖДАЛИХ НА ПТСР: СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ
ГІПНОАНАЛІЗУ ТА ГІПНОТЕРАПІЇ**

Однією з ключових рис ПТСР є інтенсивні спогади, відтворення та візуальні образи травматичних моментів, загальновідомі як «флешбеки».

Ці нав'язливі епізоди ПТСР здатні переслідувати людину впродовж багатьох років після пережитого досвіду травми та можуть бути спровоковані різними повсякденними тригерами або стресовими умовами.

Флешбеки часто супроводжуються тривалими фізичними нездужаннями, переживаннями тривоги, депресивними станами, дисоціацією, униканням подразників, що викликають їх, параноїдальними думками та порушеннями сну. Ці симптоми потребують першочергової уваги у процесі терапії.

З огляду на ґрунтовний аналіз наявних наукових праць з лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за допомогою гіпнозу, фахівці дійшли висновку, що вагомі підстави та результати клінічних випробувань підтверджують доцільність використання гіпнозу як додаткового інструменту терапії при ПТСР.

Як вже відзначалося раніше, гіпнотичні прийоми можуть успішно доповнювати когнітивно-поведінкову терапію та терапію експозиції.

Той факт, що терапія експозиції показала свою ефективність у кожному з 12 досліджень лікування ПТСР, де вона використовувалася, а також висока резуль-

тативність когнітивно-поведінкової терапії при роботі з ПТСР, робить гіпноз перспективним додатковим методом для полегшення стану осіб, які пережили психологічну травму.

Це враження підсилюється також тим, що люди з ПТСР виявляють більшу чутливість до гіпнотичних навіювань, порівнюючи з більшістю інших пацієнтів, що, можливо, збільшує їхні шанси на позитивний терапевтичний ефект від гіпнотичних процедур.

Психодіагностичні методики:

- Шкала клінічної діагностики ПТСР (CAPS);
- Шкала оцінювання депресії Гамільтона (HDRS);
- Шкала оцінювання тривоги Гамільтона (HARS).

З обох шкал Гамільтона нами були взяті наступні пункти:

- «Пригнічений емоційний стан»,
- «Почуття провини»,
- «Напруженість»,
- «Суїцидальні думки»,
- «Психологічна тривожність»,
- «Страхи»,
- «Безсоння»,
- «Депресивний настрій».

Експериментальна група складалася з 20 осіб, контрольна група – 20 осіб.

У рамках соціально-психологічної комплексної програми реабілітації було використано різні підходи:

- соціально-психологічний тренінг,
- когнітивно-поведінкова терапія (в груповому форматі),
- індивідуальна гіпнотерапія,
- гіпноаналіз.

Також проводилось діагностичне дослідження учасників експерименту та математико-статистичний аналіз зібраних емпіричних даних з наступним їх психологічним поясненням.

Отже, базуючись на емпіричних даних, отриманих в результаті застосування соціально-психологічної комплексної програми реабілітації, та порівняльного аналізу контрольних показників у процесі гіпноаналізу, гіпнотерапії і соціально-психологічного тренінгу, варто наголосити, що найдієвішим методом є індивіду-

альний терапевтичний підхід (гіпноаналіз, гіпнотерапія) для усунення негативних наслідків ПТСР.

Однак, групові терапевтичні методи (соціально-психологічний тренінг) також демонструють позитивні результати. Проте, більшу ефективність проявляють саме методи гіпноаналізу та гіпнотерапії.

Додатково, ми визначили конкретні маркери розподілу факторів тривоги (шкала HDRS для оцінювання депресії та HARS для оцінки тривожності), які корелюють з негативними симптомами ПТСР як до початку, так і після закінчення навчальних програм.

Таким чином, одержані результати емпіричного дослідження дозволяють дійти висновку, що індивідуальні сеанси гіпноаналізу та гіпнотерапії загалом є ефективнішими, аніж групові заняття, навіть якщо використовуються когнітивно-поведінкова терапія та соціально-психологічний тренінг.

Окрім цього, слід підкреслити, що в ході психотерапевтичного впливу з використанням гіпноаналізу та гіпнотерапії, стає можливим успішне коригування негативних проявів ПТСР та реабілітація військових, цивільних осіб, які постраждали в умовах воєнного стресу.

Скальська Л.О.,

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
молодший науковий співробітник
лабораторії загальної психології та
історії психології імені В.А.Роменця
orcid: 0000-0002-0233-4034
м. Київ, Україна*

Горбачов В.О.,

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
молодший науковий співробітник
лабораторії вікової психофізіології,
м. Київ, Україна*

ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ІДЕЙ ВІТЧИЗНЯНИХ УЧЕНИХ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

Історико-психологічний аналіз ідей вітчизняних учених дозволяє глибше зрозуміти витоки та розвиток наукової психологічної думки в Україні, її унікальність, а також простежити континуїтет і трансформації теоретичних засад у зв'язку з сучасними науковими підходами.

Сучасна українська психологія формувалася під впливом як загальноєвропейської гуманітарної традиції, так і соціокультурних обставин, що визначали напрямки її еволюції. Цей процес охоплює як доробок дореволюційного періоду, так і здобутки радянського часу, а також розквіт незалежної української психології після 1991 року[1].

Одним із фундаментальних напрямів вітчизняної психології є культурно-історичний, представлений іменами таких визначних науковців, як Григорій Сковорода, Михайло Драгоманов, Борис Грінченко, а згодом – Костянтин Платонов, Павло Блонський, Лев Виготський.

Зокрема, ідеї Льва Виготського про соціальну природу свідомості, зону найближчого розвитку, культурні інструменти як засоби інтеріоризації стали базовими не лише в психології навчання, а й у розвитку сучасної педагогіки та нейропсихології.

Погляди Виготського сьогодні активно переосмислюються в контексті конструктивізму, соціального конструкціонізму та інтерсуб'єктивного підходу, що набули популярності у XXI столітті[2]. Його концепція є актуальною й у світлі досліджень цифрової соціалізації, де інструментами культурної медіації стали технології.

Водночас, вітчизняна психологія ніколи не обмежувалася лише запозиченням ідей. Вона формувала оригінальні підходи, які є актуальними й сьогодні. Наприклад, дослідження академіка Григорія Костюка щодо закономірностей психічного розвитку особистості, його роботи в галузі дитячої і педагогічної психології заклали основи для сучасної вікової та освітньої психології в Україні. Його принцип єдності розвитку і навчання, цілісного підходу до особистості дитини активно використовується в освітніх стратегіях НУШ (Нової української школи).

Іншим знаковим представником української психології є Рубінштейн, який хоч і працював переважно в російському контексті, однак його системно-деятельнісний підхід, що наголошує на активній, перетворювальній ролі суб'єкта, має глибокі філософсько-психологічні витоки, споріднені з традицією українського персоналізму[3].

Сучасна психологія активно розвиває ці ідеї через когнітивно-поведінкові та інтерперсональні моделі особистості, де акцент робиться на внутрішні смисли, активне самотворення і саморефлексію індивіда.

Суттєвий внесок у психологічну науку зробили також такі вчені, як Петро Блонський, Віктор Мясіщев, Іван Синиця, Валентин Романчук, які працювали в галузях психології праці, військової, педагогічної, диференціальної психології. Так, ідеї Василя Синиці щодо організації освітнього процесу на основі індивідуального підходу, формування навчальної мотивації, подолання педагогічної заanedбаності знаходять своє відображення у сучасних підходах до інклюзивної та диференційованої освіти.

На окрему увагу заслуговують дослідження сучасних українських науковців, які зуміли зберегти наукову спадщину попередників і водночас інтегрувати її з глобальними тенденціями. Йдеться про роботи Сергія Максименка, який розвинув концепцію особистісного підходу у розвитку дитини, а також впровадив

поняття «психологія розвитку суб'єктності». Це поняття стає дедалі важливішим у часи кризи суб'єктності, викликаній інформаційним тиском, гібридною війною та новими викликами цифрового світу [4].

У сучасному науковому дискурсі активно обговорюються питання психічної резильєнтності, стресостійкості, психологічного благополуччя та ідентичності – усі вони також мають свої історичні витоки в ідеях українських учених.

Особливої уваги сьогодні набуває гуманістичний потенціал вітчизняної психології. Ще Сковорода у своїх творах наголошував на внутрішньому світі людини, її духовному самопізнанні, пошуку гармонії з собою. У ХХ столітті ці ідеї отримали нове прочитання в працях українських психологів-гуманістів, зокрема Платона Костюка та Бориса Ломова.

Сьогодні гуманістична психологія набуває нового значення через інтеграцію із позитивною психологією, коучингом, терапією на основі смислу (логотерапією), що акцентують на розкритті потенціалу особистості, розвитку сили «Я», самоактуалізації.

Таким чином, сучасна психологія в Україні є не лише спадкоємцем потужної історичної традиції, а й живою, гнучкою наукою, яка активно реагує на соціальні зміни, інтегрує новітні підходи, технології та одночасно зберігає власну ідентичність.

Синтез історичних ідей та сучасних інтерпретацій дозволяє не лише краще розуміти психологічні закономірності людського буття, а й ефективно застосовувати їх у практиці освіти, медицини, організаційного управління, соціальної підтримки, розвитку громадянського суспільства.

Історико-психологічний аналіз не є лише реконструкцією минулого – це інструмент формування наукового бачення майбутнього.

Через призму історичних ідей, концепцій і практик ми не лише осмислюємо шлях, який пройшла психологія, але й виявляємо закономірності її розвитку, відкриваємо потенціал забутих або недооцінених підходів, актуалізуємо їх у нових умовах.

Це дозволяє формувати більш глибокі теоретичні основи сучасних наукових парадигм, уникати повторення помилок і зміцнювати спадкоємність у науці.

Вітчизняні науковці продемонстрували, що саме в глибокому розумінні особистості, визнанні її активної природи, складності й унікальності криється шлях до розвитку гуманної, орієнтованої на людину науки.

Таке розуміння дозволяє будувати наукові системи, які не знеособлюють індивіда, а навпаки – підтримують його право на автентичність, розвиток і само-реалізацію.

У часи динамічних соціальних змін, технологічної трансформації, воєнних конфліктів і глобальної нестабільності особливої ваги набуває саме така психологія – психологія, що опирається на цінності, вкорінені в національну традицію, гуманізм, емпатію, усвідомлену активність людини.

Збереження й подальше осмислення цих ідей у світлі новітніх теорій – завдання не лише академічне, а й суспільне, оскільки формує культуру психологічного мислення, що необхідна в часи глобальних потрясінь і пошуку нової людяності. Йдеться про культуру глибшого розуміння себе та інших, вміння витлумачувати поведінку у її контексті, розпізнавати впливи середовища, критично осмислювати інформацію й діяти етично навіть у складних моральних ситуаціях.

У цьому сенсі історико-психологічне знання стає частиною психологічної грамотності суспільства, важливою умовою зрілої громадянської свідомості та стійкості людини в новому світі.

Список використаних джерел

1. Жуков С. М. Історія психології : Навчальний посібник / С. М. Жуков, Т. В. Жукова. – [вид. друге, допов., виправл. та переробл.]. / – К. : Кондор, 2009. – 232 с.
2. Корольчук М. С. Історія психології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, П. П. Криворучко. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 248 с.
3. Роменець В. А. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження : Навч. посіб. / В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2005. – 916 с.
4. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XX століття : Навч. посіб. / В. А. Роменець. – К. : Вища школа, 1995. – 614 с.

Сльот М. О.,
*здобувачка кафедри практичної психології
та соціальної роботи Східноукраїнського
національного університету імені Володимира Даля,
м. Київ, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ

На жаль, сучасність можна вважати часом глобальних та численних втрат. Це пов'язано з подіями, що відбуваються як у світовому масштабі, так і в Україні: війни, терористичні акти, катастрофи та злочинність.

Результатом таких екстремальних подій є величезна кількість серйозних втрат у різних сферах життя. Але навіть життя без екстремальних ситуацій сповнене втрат: розлука з близькими, смерть близьких родичів, друзів, сусідів, все це є найважчою втратою, навіть смерть домашнього улюбленця, який довго жив із сім'єю, переживається як втрата. Проте питання подолання втрати рідко обговорюється у сучасному суспільстві. Звісно, що увага ЗМІ до катастроф та втрат поєднується з повною відсутністю опрацювання цього питання у громадській свідомості та відсутністю навичок розуміння того, як люди переживають втрати та як їм може допомогти оточення.

У сфері психології втрати вводиться поняття «переживання». Термін «переживання» як психологічний термін, що описує активне встановлення значущого зв'язку між існуванням та свідомістю, ввів Ф.Е. Василюк (1984), продовжуючи традицію Л. С. Виготського, який визначав його як динамічну одиницю свідомості. Ф. Е. Василюк (1984, 1995) підкреслює активність, фазовість та багаторівневу природу процесу переживання, в якому беруть участь усі рівні психіки людини та який забезпечує регулювання її поведінки.

Ми вважаємо доцільним розкрити поняття «переживання втрати», відзначаючи його основні смислові аспекти:

1. Встановлення значущої відповідності між подіями у зовнішній та внутрішній сферах (існування та свідомість);

2. Динаміка та фази;
- 3) Багаторівневність;
- 4) Суб'єктивність;
- 5) Регуляторна функція.

Переживання може відбуватися у різних формах (способи встановлення значущого зв'язку між зовнішніми та внутрішніми подіями). До них належать психологічний захист, подолання та «переживання». Аналіз досліджень, присвячених психологічному захисту та подоланню (Василюк Ф.Е., 1984;), дозволяє віднести їх до подієво-рефлексивного рівня розуміння. Для позначення форми переживання, що існує на духовно-рефлексивному рівні, ми обстоюємо термін «переживання втрати» як активний, найчастіше це активний та свідомий спосіб переживання, що передбачає глибокий значущий зв'язок із подією втрати.

Якщо захист передбачає небажання прийняти травматичний характер події, подолання передбачає дослідження її та адаптацію з метою продовження нормального життя, то «переживання» передбачає перетворення сенсу події, її символізацію. Втрата розглядається на внутрішньому рівні, інтегрується в історію життя та виявляються загальні життєві патерни.

Розглядається специфіка втрати близької людини як травматичної події, що веде до «руйнування» у внутрішньому світі індивіда. Логічним є використання терміна «перехід» для опису процесуальної та кризової природи втрати:

1. Процес переживання втрати супроводжується низкою криз, кожна з яких має свої унікальні характеристики на різних етапах втрати. Поняття «перехід» дає чіткий опис сутності кожної кризи та її характеристик.

2. Поняття «перехід» чітко визначає психологічне завдання кожного етапу та загальне завдання процесу подолання на кожному рівні:

- ✓ На подієво-реактивному рівні – це адаптація;
- ✓ На духовно-реактивному рівні – це розвиток.

Продуктивним результатом процесу подолання втрати вважаються психологічні новоутворення. Обґрунтовується можливість запозичення цього поняття з галузі психології розвитку (Л. С.Виготський, 1997). Психологічне новоутворення визначається як якісно новий психологічний продукт, сформований після психологічного опрацювання втрати.

Структуру нових утворень та їх визначення представлено в такий спосіб: «психологічний образ втрати» – наявність подій та переживань у свідомості

людини; «психологічний зв'язок з людиною, яку втратили» – новий суб'єктивний образ втраченої людини та нові відносини з нею.

Психологічні новоутворення належать до різних рівнів переживання втрати. «Психологічний образ втрати» є результатом опрацювання на подієво-реактивному рівні. «Переживання втрати як духовного випробування» відбувається на духовно-рефлексивному рівні, а «психологічний зв'язок з людиною, яку втратили» – на обох рівнях.

Постає необхідність використання терміна «духовне випробування» для опису процесів, що відбуваються на найвищому смислового рівня горя. У зв'язку з цим було вагомим є поняття «духовний» рівень.

Фундаментально важливим відкриттям нашого дослідження є те, що процес переживання втрати відбувається на двох рівнях: подійно-рефлексивному та духовно-рефлексивному. Процес переживання втрати починається на подійно-рефлексивному рівні, а потім до нього додається робота на духовно-рефлексивному рівні.

Змістовний аналіз основного дослідницького матеріалу, кількісне визначення ступеня формування новоутворень та конструктивних змін в системах внутрішнього світу особистості дозволили нам обґрунтувати специфіку переживання втрати на двох рівнях розуміння життєвих подій.

На подійно-рефлексивному рівні це виглядає так:

1. Травматичний вплив втрати на цьому рівні в «системі стосунків з іншими» полягає у фізичному зникненні близької людини та незворотному припиненню колишньої форми стосунків; 2. У втраті її рольових особливостей, та в втраті того, що вона собою представляла для: людини, яка втратила; і в усвідомленні незворотності втрати. В «системі стосунків із собою» – це втрата власної ролі по відношенню до втраченої людини, що була частиною особистості. В «системі стосунків зі світом» – це втрата почуття безпеки та виникнення страху перед непередбачуваністю подій.

2. Процес переживання втрати на подійно-рефлексивному рівні має адаптивний характер, що включає в себе адаптацію до ситуації. Це передбачає нормалізацію життя скорботної людини в нових обставинах.

3. Продуктивним результатом переживання втрати на подійно- рефлексивному рівні є остаточне формування новоутворення «психологічний образ втрати» та часткове формування новоутворення «психологічний зв'язок з втраченою людиною».

4. Продуктивний характер змін у внутрішньому світі особистості на цьому рівні виражається у формуванні «психологічного образу втрати» та конструктивних змінах в системах стосунків у межах внутрішнього світу (відновлення після травматичного впливу).

На духовно-рефлекторному рівні специфіка переживання втрати виглядає наступним чином. Втрата близької людини переживається як духовне випробування. Це не завжди повністю усвідомлюється тим, хто втратив, але зазвичай вони здатні артикулювати певні аспекти цього досвіду, розмірковуючи над екзистенційними питаннями у контексті втрати.

1. Травматичний вплив втрати на духовно-рефлекторному рівні в «системі стосунків із собою» виражається у порушенні картини життя: Сприйняття «ілюзорної природи минулого життя»; відчуття, що «найцінніше тепер в минулому»; сприйняття, що «життя тепер зламане». В «системі стосунків з іншими» травма проявляється в руйнуванні сенсу близьких стосунків як таких, і їх фундаментальному уникненню; руйнуванні багатьох зв'язків з людьми через виникнення недовіри. В «системі стосунків зі світом» травматичний ефект втрати виражається у руйнуванні образу Бога як «доброго та справедливого»; у відчутті руйнування світу, який існував разом з втраченим та завдяки йому.

2. Процес переживання втрати на духовно-рефлекторному рівні має розвиваючий характер – він передбачає відкриття сенсів у конкретних подіях та групах подій. спроби визначити для себе життєві екзистенційні патерни.

3. Досвід втрати на духовно-рефлексивному рівні ставить перед особистістю необхідність активізувати та опрацювати певний спектр екзистенційних тем, які ми визначаємо як «екзистенційні тематичні константи». Ці теми володіють всеохоплюючим характером, проникаючи в усі системи внутрішніх взаємовідносин. В процесі їх продуктивного тлумачення відбуваються якісні стрибки, які ми називаємо «злетами». Існують різні типи «злетів» для кожного типу «екзистенційної константи».

4. Непроодуктивне переживання втрати визначається застряганням на певних етапах, спровокованим наявністю «больових точок» невирішених проблем. Вони блокують прогрес як на подієво-реактивному, так і на духовно-реактивному рівнях.

Солодчук С. Є.,
молодша наукова співробітниця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-2432-255X>

ВІД СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ЕВОЛЮЦІЯ УЯВЛЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ

Упродовж XX – початку XXI ст. у психології відбувалася поступова трансформація уявлень про здатність людини долати труднощі та зберігати психічне здоров'я. Якщо раніше акцент робився на понятті стресостійкості як індивідуальної характеристики, то сучасна наука дедалі частіше використовує термін резильєнтність, який охоплює ширший спектр когнітивних, емоційних і соціальних процесів.

Термін *стресостійкість* виник у межах стресології Г. Сельє (Selye, 1956) і був тісно пов'язаний із фізіологічними механізмами адаптації. У психологічному дискурсі стресостійкість розглядалася як здатність індивіда протистояти стресу без значних негативних наслідків для здоров'я.

Основні характеристики стресостійкості:

- контроль емоційних реакцій у складних ситуаціях;
- здатність підтримувати працездатність під тиском стресу;
- збереження стабільності особистісного функціонування.

Проте зазначений підхід має низку обмежень:

- він не враховує гнучкість реакції, зміни поведінки та системи цінностей;
- не описує відновлення та зростання після стресу;
- вважає, що стійкість – це фіксована характеристика.

Відтак, стресостійкість акцентує увагу на *опорі* стресу та мінімізації його руйнівного впливу.

У 1970–1980-х роках дослідження розвитку дітей, які виростили в умовах депривації, бідності чи травматичних подій (Garmezy, 1971; Werner, 1982), вияви-

ли, що частина з них зберігала здоровий психічний розвиток. Це стало підґрунтям формування концепції резильєнтності.

Резильєнтність (Masten, 2001 та ін.) трактується не лише як індивідуальна стійкість, а як динамічний процес адаптації. Вона передбачає не тільки витримування стресу, а й використання кризи як можливості для розвитку.

Ключові особливості резильєнтності:

- гнучкість мислення і поведінки;
- активне залучення соціальної підтримки;
- здатність знаходити сенс у випробуваннях;
- інтеграція негативного досвіду в особистісне зростання.

Таким чином, у відмінності від стресостійкості, яка орієнтована на *стабільність*, резильєнтність пов'язана з *адаптивною трансформацією*. Більш детально відмінності продемонстровано у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння стресостійкості й резильєнтності

Ознака	Стресостійкість	Резильєнтність
Основна мета	Протидія стресу	Адаптація і розвиток
Орієнтація	Стабільність	Гнучкість
Механізм	Контроль емоцій та поведінки	Використання ресурсів і переосмислення досвіду
Соціальний вимір	Переважно індивідуальний	Тісно пов'язана із соціальною підтримкою

Загалом, стресостійкість і резильєнтність – не протилежні, а комплементарні поняття. Стресостійкість забезпечує негайну стабільність, тоді як резильєнтність дозволяє зростати після потрясіння.

У сучасній психології пріоритетним стає розвиток саме резильєнтності, як більш гнучкого, багатогранного й відновлювального процесу. В українських реаліях концепт резильєнтності набуває особливого значення у вивченні психологічної стійкості військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та громадян у кризових умовах війни (Кокун, 2025; Титаренко, 2016; Яковенко, 2022).

Перехід у психології від поняття стресостійкості до резильєнтності демонструє зміщення акценту з виживання до розвитку, з фіксованих характеристик – до динамічних процесів.

Це відповідає викликам XXI століття й відкриває нові можливості для психологічної допомоги як окремим людям, так і громадам.

Список використаних джерел

1. Кокун, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. Видавництво Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf
2. Титаренко, Т. М. (2016). Життєстійкість і посттравматичне зростання особистості. *Психологія і суспільство*, 2, 52–61.
3. Яковенко, С. І. (2022). Резильєнтність як умова психічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічний журнал*, 8 (3), 77–85.
4. Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101–116.
5. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238.
6. OpenAI. ChatGPT [Електронний ресурс] // OpenAI. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://chat.openai.com> . Порівняльна таблиця: стресостійкість і резильєнтність. Дата звернення: 14.05.2025.
7. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
8. Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.

Терещук А. Д.,
*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ПРИЧИНА СОЦІАЛЬНИХ ТА КУЛЬТУРНИХ ЗМІН

Сьогодні Україна є яскравим прикладом того, як тривала збройна агресія призвела до масового поширення психологічної травми серед усього населення. За даними МОЗ України, рівень посттравматичного стресового розладу серед українців сягає критичних показників: від 25% серед цивільного населення до 50–62% серед біженців, внутрішньо переміщених осіб та тих, хто залишився на окупованих територіях. Серед дітей ці цифри ще тривожніші: понад 50 тис. дітей звернулися за професійною психологічною допомогою у перші дев'ять місяців 2024 року – утричі більше, ніж у 2023-му, з високим ризиком розвитку ПТСР через постійне перебування в укриттях та вторинну травматизацію.

Цей контекст ілюструє не лише індивідуальні наслідки – флешбеки, гіперпильність, емоційне заціпеніння та фізіологічні реакції, як прискорене серцебиття на тригери, – але й колективний та трансгенераційний вимір травми. ВПО демонструють вищий рівень симптомів порівняно з тими, хто залишився на місці, а біженці за кордоном стикаються з додатковим стресом від дискримінації та втрати контролю, що посилює нетерпимість до невизначеності та загальний психічний дистрес. Серед ветеранів Збройних сил України травма часто поєднується з моральними пораненнями, депресією та залежностями, з прогнозом, що більшість військових потребуватимуть психологічної підтримки.

Однак у цьому контексті травма також може стати каталізатором посттравматичного зростання (ПТЗ), яке сприяє соціальним і культурним змінам. Посттравматичне зростання, концепція, розроблена психологами Річардом Тедеші та Лоуренсом Калхуном у 1990-х роках, описує позитивні психологічні зміни, що

виникають у відповідь на травматичний досвід. ПТЗ проявляється у п'яти основних сферах: покращення міжособистісних стосунків (співчуття до інших, зміцнення стосунків), нові можливості (нові захоплення, самореалізація), більша оцінка життя (цінувати кожен день), особистісна сила (я є сильнішим, ніж думав) та духовні зміни (я маю сильнішу віру). Ці аспекти стають помітними на індивідуальному, соціальному та культурному рівнях.

На індивідуальному рівні посттравматичне зростання проявляється у посиленні стійкості та емпатії. Наприклад, багато українців, які пережили втрату близьких або домівок, зазначають про глибше усвідомлення цінності життя та сильніший зв'язок із рідними; зростання особистісної сили та здатності долати труднощі, попри травматичний досвід. Волонтерський рух, який охопив мільйони українців, є прикладом того, як травма може трансформуватися в альтруїстичні дії, спрямовані на підтримку інших.

На громадському рівні ПТЗ сприяє формуванню нових соціальних структур. У містах, які регулярно зазнають обстрілів, створюються локальні ініціативи – від психологічних груп підтримки до культурних проєктів, що допомагають зберегти ідентичність і стійкість громад. Ці ініціативи часто очолюють люди, які самі пережили травму, що свідчить про трансформацію індивідуального болю в колективну дію. Наприклад, в Україні створено понад 200 нових громадських організацій, спрямованих на психосоціальну реабілітацію, що є прямим результатом посттравматичного зростання.

На культурному рівні війна в Україні стимулює переосмислення національної ідентичності та культурної спадщини. Травматичний досвід спонукає до створення нових форм мистецтва, літератури та музики, які відображають боротьбу, стійкість і надію. Наприклад, документальні фільми, створені українськими режисерами після 2022 року, та літературні про війну, сприяють глобальному діалогу про травму та відновлення. Ці культурні продукти не лише документують біль, але й створюють простір для колективного осмислення та зцілення, що є проявом ПТЗ на національному рівні.

Таким чином, посттравматичне зростання в Україні стає рушійною силою соціальних і культурних змін, перетворюючи індивідуальний і колективний біль на можливості для розвитку стійкості, солідарності та нової ідентичності. Проте для реалізації цього потенціалу необхідна системна підтримка: від розширення доступу до психологічних послуг до інвестування в культурні та громадські ініціативи, які сприяють зціленню та відновленню суспільства.

Ткач Б. М.,

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
старший науковий співробітник лабораторії
психології навчання Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
професор кафедри психології
та педагогічної освіти
МКУ імені Пулипа Орлика,
м. Київ, Україна*

ГЕНДЕРНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ РЕАКЦІЇ СТУДЕНТІВ НА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Нейропсихологічний вплив війни на студентську молодь є неоднорідним: різні групи студентів демонструють відмінні профілі стрес-реакції, когнітивних порушень і копінг-стратегій. Дослідження послідовно показують вищий рівень тривоги, депресії та стресу серед жінок, а також значну варіативність за окремими індивідуально-психологічними параметрами (копінг, стиль мислення, чутливість до загроз) [1–3]. Це відображає глибинні нейробіологічні й психосоціальні відмінності, які впливають на те, як студенти переживають невизначеність освітнього середовища, адаптуються до нових умов навчання та зберігають (або втрачають) когнітивну ефективність.

Виклад основного матеріалу. Крос-національні дослідження українських і польських студентів у воєнний час виявляють, що студентки частіше демонструють вищі показники стресу, тривоги й депресії, тоді як чоловіки частіше застосовують уникнення або мінімізацію загроз [1].

Подібні тенденції фіксуються й у вибірках українських студентів, де жінки значно частіше повідомляють про порушення сну, вегетативні симптоми, відчуття «емоційного виснаження», що має прямі наслідки для уваги, робочої пам'яті та навчальної мотивації [2; 3].

На нейропсихологічному рівні це можна пов'язати з відмінностями в стрес-реактивності, гормональній регуляції (гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь) та мережах загрозоорієнтованої переробки інформації.

Індивідуальні відмінності в копінг-стратегіях (проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, смислове подолання) також впливають на нейропсихологічні наслідки невизначеності.

Студенти, які використовують активні та смислові стратегії подолання, демонструють меншу вираженість когнітивних порушень, кращу концентрацію та здатність до планування, тоді як домінування уникнення асоціюється із «зависанням» уваги, румінаціями та зниженням виконавчих функцій [1; 4].

Особливої уваги потребують групи студентів із попереднім досвідом психічних розладів, нейророзвитковими особливостями (наприклад, СДУГ, специфічні розлади навчання) та підвищеною сенсорною чутливістю.

В умовах війни та освітньої невизначеності вони стикаються з подвійним навантаженням: базові нейрокогнітивні вразливості підсилюються хронічним стресом, що веде до різкого зниження академічної результативності й суб'єктивного контролю над навчальним процесом [2; 5].

Метанарратив узагальнень показує, що гендерні й індивідуально-нейропсихологічні чинники мають бути включені в дизайн програм підтримки: універсальні інтервенції (масові вебінари, загальні рекомендації) не враховують специфічні профілі ризику, зокрема для студенток із високим рівнем тривоги чи студентів із наявними нейропсихологічними особливостями [3–5].

Висновки

1. Гендерні та індивідуально-нейропсихологічні відмінності значною мірою моделюють те, як студенти переживають невизначеність освітнього простору, реагують на стрес і зберігають когнітивну ефективність під час війни.

2. Студентки та особи з попередніми психічними чи нейрокогнітивними вразливостями демонструють підвищені ризики когнітивного виснаження та емоційних розладів, що вимагає їхнього пріоритетного включення в цільові програми підтримки.

3. Система вищої освіти має переходити від «однакових для всіх» підходів до багаторівневих інтервенцій, які враховують гендер, індивідуальний профіль стрес-реактивності та нейропсихологічні особливості студентів.

Список використаних джерел

1. Chudzicka-Czupała A., Hao F., Hapon N. et al. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Critical Public Health*. 2025. DOI: 10.1080/09581596.2025.2460996.
2. Polyvianaia M., Yachnik Y., Fegert J. et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. DOI: 10.1186/s12888-025-06654-1.
3. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O. et al. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1457026.
4. Danyliuk I., Tokhtamysh O. Characteristics of war stress experienced by Ukrainians. *Ukrainian Psychological Journal*. 2024. No. 1 (21). DOI: 10.17721/upj.2024.1(21).2.
5. Zinchenko O. Analysis of studies of psychological peculiarities of student youth in the conditions of war. *Technologies of Intellect Development*. 2023. Vol. 7, No. 2. DOI: 10.31108/3.2023.7.2.9.

Турбан В.В.,
*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії загальної психології
та історії психології імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА БІЖЕНЦІВ:
«ЖИТТЯ В ПІДВІШЕНОМУ СТАНІ» ЯК ВИКЛИК ДЛЯ АДАПТАЦІЇ**

Актуальність дослідження. Мільйони українців були змушені покинути свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами (ВПО) або біженцями в інших країнах.

Для цих груп характерні не лише прямі травматичні події (обстріли, окупація, втрати), а й тривалий стан невизначеності, «життя в підвішеному стані», зіткнення з новими соціальними, культурними та економічними бар'єрами [5; 6; 8].

Дослідження показують, що психічне здоров'я ВПО та біженців часто є гіршим, ніж у тих, хто залишився в межах відносно безпечних регіонів України, що потребує спеціальних підходів до психосоціальної підтримки [1; 5; 7].

Виклад основного матеріалу. Порівняльні дослідження ВПО, міських жителів і біженців демонструють, що переміщення поєднує в собі кілька рівнів ризику:

- ✓ втрату житла та майна,
- ✓ розрив соціальних зв'язків,
- ✓ зниження економічної стабільності,
- ✓ невизначений правовий статус,
- ✓ культурну дезорієнтацію [1; 5; 7].

З цим корелюють вищі показники депресії, тривоги, порушень сну, соматизованих симптомів, а також почуття безнадії й екзистенційної розгубленості.

У дослідженнях, проведених серед біженців та шукачів притулку, описується феномен «життя в лімбо»: люди одночасно не належать більше до «старого» життя й не інтегровані повною мірою в нове середовище [5].

Це супроводжується відчуттям відсутності контролю над майбутнім, труднощами планування, розривом життєвих проєктів, що негативно позначається на соціально-психологічному благополуччі.

Для ВПО всередині країни характерне поєднання спільного травматичного досвіду з приймаючими громадами та специфічних проблем адаптації:

- ✓ пошук житла,
- ✓ пошук роботи,
- ✓ пошук нових освітніх маршрутів для дітей,
- ✓ бюрократичні процедури.

Дослідження молоді й студентів, які стали ВПО, засвідчують, що навіть за наявності навчальної та волонтерської активності рівень тривоги й депресії залишається підвищеним, а відчуття «тимчасовості» статусу перешкоджає відновленню відчуття стабільності [7; 8].

Важливо, що соціальна підтримка та доступ до інформації про ресурси (правові, соціальні, медичні) є ключовими чинниками адаптації.

У роботах, що аналізують досвід підтримки населення в умовах війни, підкреслюється значення психоедукації, мультидисциплінарних команд, координації між державними й громадськими структурами, а також культурно чутливих підходів у країнах-приймачах [6; 5].

Висновки:

1. ВПО та біженці є одними з найбільш уразливих груп щодо соціально-психологічного благополуччя: вони переживають поєднання травми, втрат і стану тривалої невизначеності.

2. Феномен «життя в підвішеному стані» (лімбо) є ключовою мішенню для психосоціальних інтервенцій, що мають допомогти відновити відчуття контролю, перспективи і включеності в соціальні мережі.

3. Ефективні стратегії підтримки ВПО та біженців повинні поєднувати індивідуальну й групову психологічну допомогу, правову та соціальну підтримку, інтеграційні програми в освітній і професійній сферах, спираючись на міжсекторальну співпрацю.

Список використаних джерел

1. Johnson R., Antonaccio O., Botchkovar E., Hobfoll S. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2021. Vol. 57. P. 1807–1816. DOI: 10.1007/s00127-021-02176-9.
2. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A. et al. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. Vol. 28. P. 167–174. DOI: 10.1080/15325024.2022.2084838.
3. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V. et al. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1134780.
4. Anjum G., Aziz M., Hamid H. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1129299.
5. Vus V., Esterlis I. Support of the Population Within the Russian-Ukrainian War: Insider's Perspective. *Chronic Stress*. 2022. Vol. 6. DOI: 10.1177/24705470221101884.
6. Danyliuk I., Tokhtamysh O. Characteristics of war stress experienced by Ukrainians. *Ukrainian Psychological Journal*. 2024. No. 1 (21). DOI: 10.17721/upj.2024.1(21).2.
7. Dukhlii P., Trofimova D. The impact of war on the psychological state of Ukrainian citizens: an analysis of empirical data. *Habitus*. 2024. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.68.24.
8. Nechitailo I. Mental health of the civilians in war conditions: indicators, measurement, prospects for further research (based on the example of the Kharkiv region population during the Russia's full-scale invasion into Ukraine). *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38. P. 269–279. DOI: 10.1080/13511610.2025.2464757.

Хоптій А. Г.,
студентка 1 курсу магістратури,
ОПП «Психологія»,
Факультет психології
УДУ імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ: ВІД ЕТНОПСИХОЛОГІЇ ДО КОГНІТИВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Психологічна наука в Україні має глибоке коріння, що сягає давньої традиції розуміння душі, моральності та спільноти, проте її сучасний вигляд є результатом складної еволюції, інтелектуальних впливів і соціально-політичних трансформацій.

Від домінування етнопсихологічного бачення людини як представника певної етнічної спільноти – з її ментальністю, традиціями й колективним досвідом – до інтенсивного розвитку когнітивної парадигми з її акцентом на процеси мислення, сприймання та прийняття рішень, українська психологічна думка пройшла складний шлях становлення і модернізації [1]. Ця трансформація стала не лише реакцією на глобальні наукові тенденції, а й відповіддю на внутрішні виклики, пов'язані зі збереженням ідентичності, подоланням травматичного досвіду та адаптацією до сучасного інформаційного світу.

Етнопсихологія як напрямок української науки почала формуватись ще в ХІХ столітті на перетині філософії, історії, фольклористики та педагогіки. Особливу роль у становленні етнопсихологічного підходу відігравали такі постаті, як Олександр Потебня, Іван Франко, Михайло Драгоманов, які порушували питання про взаємозв'язок мови, культури, психіки й національного характеру.

О. Потебня, зокрема, наголошував, що мова не лише є засобом комунікації, а й визначає структуру мислення. Водночас такі мислителі, як Леся Українка чи Григорій Сковорода, ще раніше в своїх текстах демонстрували глибоке розуміння внутрішнього світу людини в контексті національної культури [2].

У міжвоєнний період і в роки незалежності вітчизняна етнопсихологія набула виразніших рис наукової дисципліни, зосередившись на дослідженні мен-

тальності українців, їхніх морально-психологічних цінностей, особливостей міжособистісної комунікації, ставлення до влади, праці, сім'ї [3].

Водночас у XX столітті на розвиток психологічної науки в Україні значно вплинули соціально-політичні умови. Радянський період наклав ідеологічні обмеження, змушуючи українську психологію інтегруватися у загальносоюзну систему, в якій домінували ідеї Л. Виготського, О. Леонтьєва, П. Блонського, і де допускалося лише матеріалістичне розуміння психіки [4].

Певною мірою це стримувало розвиток альтернативних підходів і, водночас, призводило до парадоксального поєднання етнокультурних мотивів із офіційною теорією діяльності. Утім, багато українських учених (зокрема, С. Максименко, В. Синьов, Г. Костюк, П. Туленков) намагались зберегти гуманістичний зміст психології, підкреслюючи роль внутрішньої активності особистості, її унікальності й гідності.

З моменту здобуття Україною незалежності у 1991 році українська психологія почала стрімко модернізуватись, відкриваючись до глобальних наукових тенденцій. Значно посилився інтерес до таких напрямків, як гуманістична, екзистенційна, позитивна, нарративна психологія. Проте, особливої ваги набули когнітивні дослідження – як відповідь на запит сучасності, пов'язаної з інформаційною революцією, розвитком цифрових технологій, штучного інтелекту й потребою в нових моделях мислення.

Когнітивна психологія, що вивчає процеси сприймання, уваги, пам'яті, мислення, мовлення, стала своєрідним мостом між класичними психологічними підходами та нейронауками.

В українському науковому дискурсі вона поступово відокремлюється як автономний напрям досліджень. Особливий інтерес викликають питання когнітивного навантаження, когнітивних викривлень, моделей прийняття рішень у критичних ситуаціях (зокрема в умовах війни), розвитку когнітивного потенціалу дітей та молоді. Після 2014 року, а особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року, когнітивна парадигма в українській психології почала активно застосовуватись у сфері військової, кризової, клінічної, педагогічної психології.

Водночас спостерігається тенденція до інтеграції когнітивної психології з іншими галузями: нейропсихологією, психолінгвістикою, соціальною психологією, комп'ютерними науками.

Вітчизняні дослідники, зокрема представники когнітивно-поведінкового напрямку, який розвивається на базі Українського Католицького університету, поча-

ли розробляти власні методики когнітивної реабілітації, тренінги критичного мислення, програми для підтримки когнітивного функціонування ветеранів війни, осіб з ПТСР, дітей із порушеннями розвитку. З'являються публікації, присвячені когнітивній гнучкості, адаптації до змін, подоланню стереотипів і формуванню нових моделей мислення в умовах високої невизначеності [5].

Показовим є те, що, навіть, у межах когнітивної парадигми українська наука не втрачає зв'язку з гуманітарним і культурним контекстом. Дослідження когнітивної репрезентації національної ідентичності, колективної пам'яті, впливу мови на мислення українців у період війни — це приклад того, як наука може поєднувати високі стандарти емпіричності з глибоким розумінням соціокультурної реальності. Таким чином, відбувається не заперечення етнопсихології, а її переосмислення в нових концептуальних координатах.

Ще однією ознакою трансформації психологічної думки в Україні є розвиток когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як однієї з найбільш науково обґрунтованих і ефективних психотерапевтичних шкіл. Українські психотерапевти дедалі активніше навчаються за міжнародними стандартами, проходять акредитацію в європейських і світових асоціаціях, впроваджують протоколи КПТ у реабілітаційних, освітніх та медичних установах. Це відкриває нові перспективи не лише для індивідуальної допомоги, а й для формування національної психологічної культури, в основі якої — усвідомленість, відповідальність, критичне мислення, здатність до саморефлексії.

У сфері освіти когнітивна революція проявляється в зростаючому інтересі до когнітивної педагогіки, нейроосвіти, застосування інструментів когнітивного мапування, навчання метапізнавальним стратегіям.

Вітчизняні вчені досліджують особливості засвоєння знань у цифровому середовищі, вплив медіаконтенту на розвиток когнітивних установок, проблеми концентрації, багатозадачності, зниження глибини аналізу. Це ставить перед психологією нові виклики, зокрема — розробка способів формування сталих когнітивних навичок у дітей і молоді, які зростають в умовах постійного інформаційного перевантаження.

Отже, трансформація української психологічної думки — це не просто перехід від однієї наукової парадигми до іншої. Це глибокий культурний, соціальний і ментальний процес, у якому переплітаються історія й сучасність, традиція й інновація, локальне й глобальне.

Від етнопсихології, що прагнула зрозуміти душу українського народу через призму його культури, до когнітивної науки, яка моделює ментальні процеси у високотехнологічному світі, українська психологія зберігає свою головну мету – допомогти людині краще пізнати себе, стати цілісною, адаптованою, відповідальною та вільною. Саме в цьому – цінність і перспектива національної психологічної науки в XXI столітті.

Список використаних джерел

1. Гриньова Н. В. Історія психології: курс лекцій: навчальний посібник. Умань: Візаві, 2012. 209 с.
2. Данилюк І. В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття). Київ : Либідь, 2002. 152 с.
3. Загальна психологія: підручн. для студ. вищ. навч. Закладів / ред. С.Д.Максименка. К. : Форум, 2000. 356 с.
4. Нариси з історії вітчизняної психології XIX ст.: У 2 т. / за ред. Г. С. Костюка. Київ, 1955.
5. Роменець В. А. Історія психології XX століття: навч. посібник / В.А.Роменець, І. П. Маноха; вст. ст. В. О.Титаренка, Т. М. Титаренко. Вид. 2–ге, стереотип. К.: Либідь, 2003. 992 с.

Чудакова В. П.,
*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України,
Київ, Україна*

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
І ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ І ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЯХ
У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ СУЧАСНОЇ РЕАЛЬНОСТІ,
ІІ РОЛЬ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ**

У сучасних умовах особливої актуальності набувають дослідження проблеми забезпечення психологічної підтримки та психологічної допомоги, розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості. Вагомого значення і уваги це набуває у складних життєвих умовах сучасної реальності, коли людина переживає серйозні емоційні потрясіння.

З'ясовано, що «*психіка людини*» – це складна багатофункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається у глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. *Постійне внутрішнє невдоволення створює платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появі неврозів, депресії та суїцидальних тенденцій [1; 3; 7].*

Доведено часом, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, *але практично не піддається оцінці психоемоційну, моральну шкоду, завдану військовим конфліктом здоров'ю дітей та їхніх батьків, особам похилого віку. Найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту виявляються діти і жінки, які відчують сильне почуття незахищеності [3].*

Мета публікації є представлення досвіду забезпечення психологічної підтримки і допомоги у складних життєвих, стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності.

Психологічна допомога і психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення). *Психологічна допомога* – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, на розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині, так і сім'ї, групі людей чи організацій. *Психологічна допомога* – цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні [2; 4]. *Психологічна допомога може надаватися на професійному рівнях та побутовому рівнях (психологічна підтримка). Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги* полягає в тому, що фахівці:

- підготовлені для такої діяльності;
- *орієнтуються на принципи* надання психологічної допомоги, у своїй діяльності опираються на теорію і практику;
- *діють згідно правил*, прийнятих у межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством [2; 3].

У сучасних складних умовах реальності необхідно забезпечити *теоретико-практичними знаннями, уміннями, навичками фахівців*, які працюють у сфері «допомогаючих професій», у галузі психологічної і соціальної підтримки, та медико-психологічної допомоги постраждалому населенню від воєнного конфлікту. Насамперед *«спеціалізована допомога має орієнтуватися на:*

- знижені емоційної напруги, стабілізації рівня тривожності, нівелювання агресії;
- підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності;
- стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди);
- формування та розвиток *адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції»* [3].

У складних умовах сучасності особливого значення набуває професійна підтримка, допомога та спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів, у

їхньому прагненні до самовдосконалення, готовності до конструктивних змін, професійного зростання. Буквально змусили психологів підвищувати свій кваліфікаційний рівень у галузі практичної психології та психотерапії. Часто стикаючись зі складними ситуаціями, наодинці психологи змушені активувати всі свої ресурси: емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що безсумнівно призводить до почуттів виснаження та професійного вигорання. Особливо гостро ця проблема заявляє себе в умовах дефіциту часу [3; 4].

Особливої уваги, також, набуває забезпечення науково-методичного супроводу психологічної підтримки і самодопомоги особистості в складних життєвих, стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності, для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації.

Є нагальна необхідність освоїти сучасні психотехнології і практики практичної психології. Якими можуть оволодіти не тільки фахівці психологи, але і мотивовані учасники освітнього процесу, а також, при необхідності кожна людина, в умовах спеціальної психологічної і психотерапевтичної підготовки «психологічної підтримки і психологічної допомоги» іншим, та власної самодопомоги.

Наш життєвий і практичний досвід відновлення здоров'я, доводить, що це можливо, у тому числі, з використанням сучасних психотехнологій, інтегративного інструментарію системного NLP та глибинного консультування, і психотерапії (автор має 32-х річний практичної досвід проведення тренінгів, коучингів і консультування цьому напрямі).

З метою вирішення вище зазначених проблем, науково-методичного забезпечення психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, нами підготовлено спецкурси підвищення кваліфікації (стажування), які впроваджуються в освітню практику України та Узбекистану (автор, тренер-коуч – В. П. Чудакова):

№1 Психологічна підтримка і самодопомога військовим і цивільному населенню у складних життєвих, стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності.

№2. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей психологічної самодопомоги, подолання наслідків психологічних проблем, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості у складних життєвих і травмуючих ситуаціях сучасної реальності».

№3. «Психологічна самодопомога та формування компетентностей подолання наслідків психологічних проблем, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості у складних життєвих та травмуючих ситуаціях сучасної реальності, учасників освітнього процесу.

№4. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших спогадів, що травмують».

№5. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації».

№6. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей рефлексії, використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі».

№7. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей попередження та врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій».

№8. Інтегративний інструментарій формування «компетентностей цілепокладання: стратегії та тактики постановки та досягнення цілей».

Названі вище спецкурси є освітніми модулями програми рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучінга (PIT): «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоспроможної особистості в умовах інноваційної діяльності», Методологічною і практико-орієнтованою основою є «Технологія формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості» (автор, тренер-коуч – В. П. Чудакова) [3; 4; 5; 6].

Метою названих спецкурсів тренінгу-коучингу є оволодіння інтегративним інструментарієм сучасних психотехнологій, опанування соціально-психологічними знаннями, вміннями, навичками необхідними для формування в учасників освітнього процесу «компетентностей психологічної самодопомоги, подолання психологічних проблем, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості у складних життєвих і травмуючих ситуаціях сучасних реалій. *Впровадження авторських програм тренінгу-коучингу надає можливість:*

— розвивати комунікативну та інтерактивну компетентність ефективної взаємодії та взаєморозуміння між людьми;

— розвивати рефлексивні навички, здатність аналізувати ситуацію, поведінку та стан у цій ситуації, як членів групи, так і особистості;

- оволодіння вміння адекватно сприймати себе та оточуючих, що сприяє виробленню та коригуванню норм особистої поведінки та міжособистісної взаємодії;

- розвивати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації;

- оволодіння способами позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших психологічних травм та травмуючих спогадів;

- оволодіння методи подолання професійного стресу та синдром професійного вигорання;

- подолання песимізму та депресії;

- оволодіння технологію вирішення міжособистісних протиріч і подолання конфліктних ситуацій;

- оволодіння здатністю гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудуватись у різних умовах та різних групах, вийти на новий рівень управління своїми станами;

- оволодіння технологію створення адекватної самооцінки та впевненості в собі;

- розвинути компетентність цілепокладання, опанувати стратегією постановки стратегічних і тактичних цілей [3; 4; 5].

З метою реалізації Програм нами розроблено науково-методичне забезпечення психологічної підтримки і допомоги особистості в складних стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності, їх впровадження надасть можливість фахівцям допомагаючих професій у надзвичайних /екстремальних ситуаціях, надати психологічну підтримку і психологічну допомогу для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвинути стресостійкість, здібність до швидкої адаптації та сприяти посттравматичному зростанню.

Посттравматичне зростання [6] – це феномен, коли люди, які пережили тяжкі травми, пов'язані з воєнними діями, виявляють у собі нові сили та можливості.

Це не означає, що травма стає чимось позитивним, але людина, проходячи через страждання, може набути нового сенсу життя, глибшого розуміння себе та інших, а також розвинути в собі нові якості.

Список використаної літератури

1. Менегетти А. Психосоматика. Херсон: БФ «Онтопсихология», 2007. 360 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
3. Чудакова В. П. Забезпечення психологічної допомоги засобами інтегративних психотехнологій NLP: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. 324 с. С. 286 -293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>
4. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій забезпечення психологічної допомоги і розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, з використанням діагностичних і корекційних, цифрових і STEM-методів . Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал. Київ: ІОД, № 1 (88) / І квартал / 2023. С. 67-77. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1\(88\)-67-77](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-67-77). URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2023/1/9.pdf>
5. Чудакова В. П. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання: навчальна програма. Київ: КОНВІ ПРИНТ, 2021. 25 с. URL: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf>
6. Чудакова В. П. Особливості науково-методичного забезпечення психологічної підтримки та допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, і їх вплив на посттравматичне зростання особистості. // *Життєві виклики сучасного суспільства в умовах воєнного часу* / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 05-06 листопада 2024 року) Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 95 с. С. 82-86. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>
7. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу. Методичний посібник з психотравматерапії Bern: KMB, 2012. 328 с. URL: <https://www.google.com/search?q=8>.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕКСТІВ

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ:

1. **Формат:** А4 (210х297 мм).
2. **Обсяг:** від 1,5 до 5,0 сторінок.
3. **Орієнтація:** книжкова.
4. **Поля:** всі сторони: 20 мм.
5. **Абзац:** 1,0 см.
6. **Міжрядковий інтервал:** 1,0.
7. **Розмір шрифту:** кегль 12.
8. **Шрифт:** «Times New Roman». Не використовувати ущільнення чи розрядження шрифту!
9. **Переноси:** не використовуються.
10. **Нумерація сторінок:** не використовується.
11. **Рисунки та таблиці:** слід подавати одразу після тексту, де вони згадуються вперше, або на наступній сторінці. Альбомний варіант рисунків і таблиць не використовується.
Рисунки. Рисунки мають супроводжуватися підписами, розташованими під рисунками по центру (наприклад: **Рис.1. Назва рисунку**). Шрифт назви рисунку подається косим шрифтом. Якщо рисунків більше одного, застосовувати нумерацію. Рисунки розміщуються в тексті у форматі **jpg** або подаються згрупованими.
Таблиці. Перед заголовком таблиці пишеться слово Таблиця та вказується її порядковий номер (наприклад: **Таблиця 1**). Таблиці повинні мати заголовки. Орієнтація заголовків – по центру. Розмір шрифту табличного тексту: кегль: 10-12 «Times New Roman».
12. **Формули:** внутрішній редактор формул в Microsoft Word.
13. **Список використаних джерел:** повинен бути оформлений згідно з вимогами ДСТУ 8302:2015 “Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги”. Список джерел подається в кінці тексту в алфавітному порядку. Звертайте увагу на правильний опис джерел з інтернету.
14. **Обсяг тексту:** від 1,5 до 6,0 сторінок.
15. **Збереження файлу:** формат *.doc або *.docx.
16. **Назва файлу, що надсилається:** Прізвище автора без ініціалів, дата наукового заходу – число, місяць, рік, тип наукового заходу (круглий стіл, конференція, тощо), початок назви наукового заходу (наприклад: **ПЕТРЕНКО_12.11.2024_ конф_Життєві виклики**).

СТРУКТУРА:

1. **Для наукових та науково-педагогічних працівників** - прізвище та ініціали автора (або авторів) пишуться косим напівжирним шрифтом (наприклад: **Петренко М.О.**), на другому рядку науковий ступінь, на третьому рядку вчене звання, на четвертому та п'ятому – посада та назва установи (місце роботи), на шостому рядку вказуємо місто та країну. Дані авторів подаються без скорочень із застосуванням фемінітивів (словник фемінітивів: <https://gendergid.org.ua/a/>).
2. **Для здобувачів додатково вказати** – прізвище та ініціали наукового керівника, його науковий ступінь, вчене звання, посаду, назва установи (місце роботи), місто, країну. Дані керівників подаються без скорочень із застосуванням фемінітивів (словник фемінітивів: <https://gendergid.org.ua/a/>).
3. **ORCID ID** автора (за наявності).
4. **Назва:** пишеться великими літерами (Caps Lock) посередині, шрифт напівжирний.
5. **Основний текст:** мова (обираєте одну з переліку доступних) українська або англійська.
6. **Список використаних джерел** (за наявності).

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

*Прізвище, ініціали автора (авторів),
вчений ступінь, вчене звання, посада,
Місце роботи або навчання
Відомості про наукового керівника
(у разі відсутності наукового ступеня)
Місто, країна*

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ

Петренко М.О.,

кандидатка наук,

старша наукова співробітниця,

провідна наукова співробітниця

лабораторії (назва лабораторії)

Інституту Психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна

НАЗВА

Основний матеріал. Дані представлені на діаграмі (рис.1).

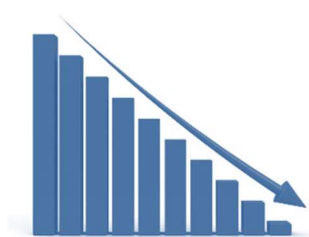


Рис. 1. Діаграма зниження....

Викладення матеріалу.

Результати самооцінки студентами стану свого здоров'я відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Самооцінка студентами стану свого здоров'я

Студенти	n	СТАН ЗДОРОВ'Я					p ≤
		Дуже погане, %	Погане, %	Посереднє, %	Добре, %	Дуже добре, %	
Жінки	486	1	5	47	44	3	0,001
Чоловіки	262	1	2	25	59	13	
Разом	748	1	4	39	49	7	-

Список використаних джерел

1. Вовк Д. В. Соціальна адаптація студентів-переселенців. 2016. Електронний ресурс: URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22829> (дата звернення: 02.06.2024).
2. Горова О. О. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2019. Т. 10, вип. 33. С. 26–35.
3. Саприкіна, С. О. Комплексне дослідження особливостей особистісної адаптації студентів-психологів. 2023.

Звертаємо увагу авторів на дотримання принципів **академічної доброчесності**.

Матеріали публікуватимуться **в авторській редакції**. Оргкомітет з підготовки наукового заходу залишає за собою **право відхилити матеріали**, які не відповідають тематиці наукового заходу чи вимогам щодо оформлення.

Наукове видання



**НАУКОВА СПАДЩИНА
УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО**

***Збірник матеріалів
Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу***

(м. Київ, 12 червня 2025 року)

Підписано до друку 27.06.25

