

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 3, 2024



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

**Засновник – Одеський національний економічний університет**  
**Рестрація в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення**  
**(Рішення № 1914 від 30 травня 2024 року)**

**Редакційна колегія**

- Асєєва Юлія Олександрівна** (головний редактор) – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет
- Аймедов Костянтин Володимирович** – доктор медичних наук, професор, керівник медичного напрямку Громадської спілки «Центр відповідальної гри»
- Бабчук Олена Григоріївна** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
- Вдовіченко Оксана Володимирівна** – доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
- Городокін Антон Дмитрович** – доктор філософії, асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
- Друзь Олег Васильович** – доктор медичних наук, професор, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» – головний психіатр Міністерства оборони України
- Кириченко Алла Григорівна** – доктор медичних наук, професорка, директор, Державна установа «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України»
- Кічук Антоніна Валеріївна** – доктор психологічних наук, доцент, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет
- Косенко Корнелія Артурівна** – доктор медичних наук, доцент, лікар психіатр вищої категорії, завідувач відділення № 17, Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я
- Кременчуцька Маргарита Костянтинівна** – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
- Мишаківська Ольга Михайлівна** – кандидат медичних наук, спеціаліст відділення залежностей, Школа академічної психіатрії, Інститут психіатрії, психології та нейронауки, Королівський коледж Лондона
- Огоренко Вікторія Вікторівна** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології і медичної психології, Дніпровський державний медичний університет
- Саврасов Микола Володимирович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
- Ситнік Світлана Володимирівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
- Черненко Інна Олександрівна** – кандидат медичних наук, старший ординатор клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України
- Чернявська Тетяна Павлівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

*Випуск друкується за рішенням Вченої ради  
Одеського національного економічного університету  
(протокол № 3 від 8 листопада 2024 року)*

В журналі «Ментальне здоров'я» публікуються наукові статті, огляди та дослідження, присвячені розгляду різноманітних аспектів психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Основною метою є збільшення свідомості громадськості щодо важливості ментального здоров'я, поширення інформації про способи збереження та підтримки психічного благополуччя, а також представлення актуальних досліджень та практичних рекомендацій у сфері психічного здоров'я.

## ВПЛИВ ЧИННИКІВ НА ПСИХОСЕСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ

**Асєєва Юлія Олександрівна**

доктор психологічних наук,  
академік НАН ВО України,

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus Author ID: 57221817817

Researcher ID: AAH-2650-2021

**Захарченко Наталя Вячеславівна**

здобувач другого (магістерського) рівня  
спеціальності 053 Психологія

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0002-9895-531X

Scopus Author ID: 57200959981

Researcher ID: H-8662-2018

У статті визначено вплив чинників на формування сексуальної культури молоді та їх психосексуальне виховання. Ключовим елементом у формуванні статевої культури молоді є сексуальна освіта, яка передбачає надання відповідної віку, точної та повної інформації про різні аспекти статевого життя. Автори вважають, що основна мета такого виховання – сприяти гармонійному психосексуальному розвитку, що містить статеву самосвідомість, статево-рольову поведінку, психосексуальну орієнтацію, сексуальну мотивацію, а також ставлення до спілкування з протилежною статтю, шлюб та сімейних відносин. Це, зі свого боку, сприятиме формуванню високої сексуальної культури.

Дослідження базується на аналізі підходів відомих психологів, як-от М. Вовканич, П. Зімбардо, О. Сечейко, Ю. Кашпур, Н. Коломбе, Л. Кравченко, Д. Логвінова, Л. Ляпіна, Н. Токарева, Н. Пелих, Л. Понтон, К. Фопель, Д. Хафнер та інші, які розглядають психосексуальний розвиток як складний процес сексуального становлення, на який впливає сукупність психологічних, сексуальних, соціальних та біологічних факторів. Біологічний аспект цього процесу виокремлюють для детальнішого вивчення в межах соматостатевого розвитку. У статті підкреслюється, що психосексуальний розвиток зосереджено на психологічних, сексуальних і соціальних чинниках.

Авторами акцентовано на необхідності системного комплексного підходу до вивчення ставлення дорослих до сексуальної освіти молоді та розробці відповідних методологічних рекомендацій. Усе це вимагає підготовки висококваліфікованих спеціалістів: педагогів, психологів і медичних працівників, які повинні володіти низкою важливих якостей. Вони мають бути добре обізнаними у всіх питаннях, пов'язаних зі статтю; глибоко розуміти міжособистісні стосунки молоді та їх психологію; уміти доступно й невимушено обговорювати емоційні аспекти життя; бути вільними від стереотипів щодо статевих питань; мати комунікаційні навички та вміння викликати довіру в молоді; приймати сексуальність без упереджень як природне явище. Це дасть змогу створити ефективні стратегії для включення сексуальної освіти в навчальні програми та забезпечити необхідну підтримку й розуміння з боку дорослих.

**Ключові слова:** сексуальність особистості, психосексуальний розвиток, культура, чинники, вплив.

## Asieieva Yu., Zakharchenko N. THE INFLUENCE OF FACTORS ON PSYCHOSEXUAL EDUCATION AND THE FORMATION OF YOUTH CULTURE

The article defines the influence of factors on the formation of sexual culture in youth and their psychosexual education. A key element in shaping the sexual culture of young people is sexual education, which involves providing age-appropriate, accurate, and comprehensive information about various aspects of sexual life. The authors believe that the primary goal of such education is to promote harmonious psychosexual development, which includes sexual self-awareness, gender-role behavior, psychosexual orientation, sexual motivation, as well as attitudes toward communication with the opposite sex, marriage, and family relationships. This, in turn, contributes to the formation of a high level of sexual culture.

The research is based on the analysis of approaches by well-known psychologists such as M. Vovkanych, P. Zimbardo, O. Secheiko, Y. Kashpur, N. Kolombe, L. Kravchenko, D. Logvinova, L. Lyapina, N. Tokareva, N. Pelykh, L. Ponton, K. Fopel, D. Hafner, and others, who view psychosexual development as a complex process of sexual maturation influenced by a combination of psychological, sexual, social, and biological factors. The biological aspect

*of this process is singled out for more detailed study within the framework of somatosexual development. The article emphasizes that psychosexual development focuses on psychological, sexual, and social factors.*

*The authors emphasize the need for a systematic, comprehensive approach to the study of the attitude of adults to the sexual education of young people and the development of appropriate methodological recommendations. All this requires the training of highly qualified specialists: teachers, psychologists and medical workers, who must possess a number of important qualities. They should be well-versed in all gender-related issues; deeply understand the interpersonal relationships of young people and their psychology; to be able to discuss the emotional aspects of life in an accessible and relaxed manner; to be free from stereotypes about gender issues; have communication skills and be able to inspire trust among young people; to accept sexuality without prejudice as a natural phenomenon. This will allow for the creation of effective strategies for incorporating sexual education into educational programs and providing necessary support and understanding from adults.*

**Key words:** *personal sexuality, psychosexual development, culture, factors, influence.*

**Вступ.** Сексуальна культура є важливим компонентом загальної культури особистості, формування якої значною мірою залежить від впливу дорослих. Батьки та педагоги, виховуючи особистість, створюють фундамент для майбутнього суспільства. Однак процес лібералізації та сексуальна революція ослабили моральні засади: медіа відкрито демонструють сексуальні відносини, а суспільство дедалі більше орієнтується на секс як джерело задоволення, а не вияв кохання.

Протягом тривалого часу тема сексуальності в Україні залишалася табуованою, що призвело до формування покоління, не готового відкрито обговорювати питання статевих стосунків із власними дітьми. Одні батьки відчують труднощі в обговоренні цієї теми, тоді як інші активно підтримують ліберальні підходи до статевої моралі. Усе це створює складні умови для сучасної молоді. Додатково раннє статеве дозрівання через акселерацію сприяє підвищеному інтересу підлітків до матеріалів сексуального характеру на ранніх етапах розвитку.

Зміна суспільних поглядів на інтимні стосунки, разом із недостатньою увагою батьків і педагогів до виховання культури міжстатевих відносин через їхню інфантильність, робить молодь вразливою та недостатньо підготовленою до побудови гармонійних відносин. У сучасному українському суспільстві постають численні проблеми, пов'язані зі статевою культурою. Дослідження сучасних українських сімей указують на нестабільність структури, зміну ціннісних орієнтирів, зростання кількості розлучень, зменшення народжуваності, збільшення числа дітей-сиріт при живих батьках, популяризацію спільного проживання без шлюбу та узаконення позашлюбного батьківства.

Попри наявність теоретичних досліджень, залишаються актуальними питання щодо механізмів, умов і факторів, які сприяють або заважають ефективному психосексуальному вихованню молоді.

**Мета статті** – визначити чинники впливу на формування культури та психосексуального виховання молоді.

**Матеріали та методи:** аналіз і синтез наукових джерел, щодо визначення чинників впливу на психосексуальне виховання молоді.

**Результати.** Культура, як ключовий елемент соціалізації (від латинського *cultivire* – обробляти, вдосконалювати), впливає на всі аспекти людської взаємодії. У широкому розумінні це система норм і правил, що регулюють поведінку членів суспільства. Вона формується під впливом історичних подій, відображаючи етапи розвитку суспільства. Психосексуальна культура, як складник загальної культури особистості, є результатом сексуальної соціалізації і визначає стандарти статевої поведінки, а також готовність до певних типів міжстатевих стосунків.

Без розуміння сексуальної культури складно повністю осмислити поведінку людини, адже саме в її межах поведінка набуває значення. Формування культури міжстатевих стосунків досягає свого піку в підлітковому віці, коли на тлі статевого дозрівання відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни. У цей час загострюються психологічні відмінності між чоловіками й жінками, виникає зацікавленість до протилежної статі, а також інтерес до інтимних тем.

Однак проблеми підліткового віку та становлення молоді не обмежуються лише біологічними чинниками. Поведінка підлітків залежить від комбінації біологічних особливостей, соціального оточення, виховання та культурних стереотипів. У цей період молодь переживає складний перехід від романтичних уявлень до зрілої статевої свідомості, яка нерідко супроводжується високими ідеалами кохання. Це особливо ризикований етап розвитку, коли підлітки можуть проявляти девіантну поведінку. Статеве дозрівання значно впливає на їхні почуття, емоції та поведінку.

Як зазначають Б. Ворнік і Є. Кришталь, ключову роль у формуванні статевої культури молоді відіграє сексуальна освіта. Вона передбачає надання підліткам відповідної віку, точної та повної інформації про різні аспекти статевого життя. Оскільки статеве виховання є невід'ємною частиною загального виховання, воно має вагоме значення як у батьківському впливі, так і в освітньому процесі.

Основна мета сексуальної освіти – сприяти гармонійному психосексуальному розвитку, що передбачає формування статевої самосвідомості, статево-рольової поведінки, психосексуальної орієнтації,

сексуальної мотивації та ставлення до спілкування з протилежною статтю, шлюбу й сімейних відносин. Це сприятиме формуванню високого рівня сексуальної культури, необхідного для побудови гармонійних і відповідальних міжособистісних стосунків [1].

У широкому сенсі статеве виховання охоплює комплексний вплив суспільства на психосексуальний розвиток особистості. У більш вузькому розумінні воно є систематизованим процесом, спрямованим на формування статевої свідомості та поведінки, із чітко визначеними цілями та планами для досягнення конкретних результатів.

На жаль, наразі впровадження системних програм статевого виховання залишається недостатньо розвиненим. Тему психосексуального розвитку молоді часто ігнорують або розглядають поверхово. Як зазначає М. Вовканич, психосексуальний розвиток є результатом статевої соціалізації, у процесі якої індивід засвоює певну статеву роль і правила сексуальної поведінки. У цьому процесі вирішальну роль відіграють соціальні чинники: структура діяльності особистості, її взаємини з важливими для неї людьми, норми статевої моралі та вік. Відсутність належного впливу сім'ї та освітніх закладів може негативно позначитися на психосексуальному розвитку дитини [2].

Питання психологічних аспектів сексуальної поведінки підлітків і молоді досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, серед яких М. Вовканич, П. Зімбардо, О. Сечейко, Ю. Кашпур, Н. Коломбе, Л. Кравченко, Д. Логвінова, Л. Ляпіна, Н. Токарева, Н. Пелих, Л. Понтон, К. Фопель, Д. Хафнер та інші.

Проблеми психосексуального розвитку молоді вивчали такі вчені, як С. Дж. Бредлі, Б. Ворнік, М. Дубовик, Г. Сонник, Д. Хартман, К. Дж. Цукер та інші. Однак досі бракує систематичного вивчення впливу суспільно-політичних, економічних, культурних та інших змін на формування сексуальності молоді, особливо в контексті трансформацій інституту сім'ї.

Численні чинники, що впливають на психосексуальний розвиток української молоді, залишаються малодослідженими, а їхні довготривалі наслідки потребують більш детального вивчення.

Психосексуальний розвиток особистості – це багатогранний процес формування сексуальності, на який впливають психологічні, сексуальні, соціальні та біологічні чинники. Біологічний аспект цього процесу виокремлюється для глибшого аналізу в межах соматостатевого розвитку. Натомість дослідження психосексуального розвитку здебільшого зосереджуються на психологічних, сексуальних і соціальних аспектах. У сучасній науці немає єдиного підходу до розуміння цього процесу, а в Україні все ще бракує комплексних досліджень у цій галузі, зокрема й у сфері сексології загалом.

Як зазначає український сексолог Є. Кришталь, сучасна сексологія визначає кілька етапів формування сексуальності, розроблених ще за радянських часів під керівництвом Г. Васильченка. Цей підхід відрізняється від загальноприйнятої в психології теорії психосексуального розвитку, запропонованої З. Фрейдом [1].

З. Фрейд наголошував на важливості сексуальності в розвитку дитини та розглядав її формування з моменту народження. Він виокремив кілька стадій дитячої сексуальності, на яких провідну роль послідовно відіграють різні ерогенні зони: оральна, анальна, фалічна, латентна та генітальна. За його теорією, психосексуальний розвиток завершується формуванням статевого потягу, який проходить шлях від автоеротичного через гомосексуальний до гетеросексуального, що Фрейд уважав зрілим етапом розвитку.

Попри значний внесок З. Фрейда в психологію, його концепція латентного періоду сьогодні піддається критиці. Багато сексологів, зокрема Дж. Мані, А. Кінсі, Р. Гольдман і Дж. Гольдман, не підтримують цю ідею. Альтернативна концепція Г. Васильченка також ставить під сумнів теорію Фрейда, що підкреслює важливість вивчення підліткової сексуальності з використанням інших теоретичних підходів. Це свідчить про необхідність виходу за межі класичних теорій та розширення перспектив у дослідженні психосексуального розвитку [3].

За словами Г. Васильченка, психосексуальний розвиток проходить три ключові стадії, що охоплюють період від народження до досягнення зрілої сексуальності: 1) становлення статевої самосвідомості (ідентифікації статі) у віці 1–7 років; 2) формування статево-рольової поведінки в період 7–13 років; 3) розвиток психосексуальної орієнтації у віці 12–26 років (рис. 1):

Вікові межі етапів психосексуального розвитку є умовними, адже статеве самосвідомість, статеві роль і психосексуальна орієнтація взаємопов'язані та можуть змінюватися як під час їх формування, так і протягом життя. Проте саме в процесі становлення цих компонентів закладаються основи сексуальної функції.

Підлітковий вік, який, за даними вітчизняних науковців, триває від 10–11 до 15 років, збігається із завершенням другого етапу психосексуального розвитку, під час якого формується статево-рольова поведінка. Цей період також охоплює початок третього етапу, коли відбувається формування сексуальних орієнтацій та вподобань. Віковий проміжок від 12 до 15 років є критично важливим для сексуального розвитку, адже саме в цей час визначаються індивідуальні сексуальні вподобання, формуються



**Рис. 1. Етапи психосексуального розвитку особистості**

й закріплюються сексуальні сценарії, ролі, стереотипи та очікування. Крім того, у цей період формуються переваги щодо зовнішності партнера, його поведінкових й особистісних якостей, а також способів інтимної взаємодії.

Третій етап психосексуального розвитку налічує три стадії:

1. Формування платонічного лібідо.
2. Формування еротичного (романтичного) лібідо.
3. Формування сексуального лібідо, яке триває від 16 до 26 років.

Ці стадії мають умовні вікові межі, і перехід між ними не завжди чіткий. Кожна з них відіграє важливу роль у становленні як підліткової, так і юнацької сексуальності. Особливо значущим є період із 16 до 24 років, який вважається переломним етапом у розвитку людської сексуальності [1].

Розглянемо, як третій етап психосексуального розвитку впливає на майбутню сексуальну поведінку людини. На цьому етапі, який передбачає формування платонічного, еротичного та сексуального лібідо, відбуваються ключові зміни, що значно впливають на формування майбутніх стосунків і сексуальної поведінки.

1. Формування платонічного лібідо. На початковій стадії цього етапу підлітки вчать ідеалізувати й захоуватися, часто відчуваючи романтичне захоплення реальними чи вигаданими персонажами. Це допомагає розвивати здатність виражати почуття та будувати платонічні стосунки. Такі переживання формують первинні уявлення про любов і взаємини, які впливають на сприйняття романтичних та еротичних відносин у майбутньому.

2. Формування еротичного лібідо. Перехід до еротичного лібідо відзначається інтеграцією романтичних почуттів з еротичними фантазіями та бажаннями. На цьому етапі підлітки починають відчувати перші сексуальні інтереси, які змінюють їхні способи вираження почуттів. Цей процес сприяє глибшому розумінню своєї сексуальності, допомагаючи визначити власні бажання та потреби.

3. Формування сексуального лібідо. На фінальній стадії, що охоплює період від 16 до 26 років, відбувається становлення зрілого сексуального лібідо. Тут об'єднуються платонічні та еротичні аспекти, що призводить до формування стійких сексуальних орієнтацій і вподобань. На цьому етапі не лише індивідуальні переваги, а й соціокультурні чинники починають значно впливати на сексуальні стосунки. Саме сформоване в цей період сексуальне лібідо визначає майбутній тип стосунків, стиль інтимної взаємодії та загальні сексуальні вподобання [4].

Так, третій етап психосексуального розвитку є основоположним для подальшого сексуального життя. Він впливає на вибір партнерів, спосіб вираження сексуальності та характер побудови стосунків у дорослому віці.

Період формування платонічного лібідо є критично важливим, і порушення в його проходженні можуть мати серйозні наслідки. Наприклад, передчасний початок статевого життя може призвести до пропуску або неповного проживання цього етапу. У таких випадках у людини можуть виникнути труднощі з вираженням почуттів, недостатність любовних переживань, зниження романтизму та формування механістичного ставлення до сексуальності.

Інша проблема – фіксація на цій стадії, що виявляється як затримка в розвитку. Людина може шукати задоволення способами, властивими дитячому або підлітковому віку. Дівчата частіше схильні до такої фіксації, що може призводити до того, що їхня сексуальність і романтика залишаються несумісними. У таких випадках романтика може стати не лише початковою фазою, а й основною метою, що ускладнює розвиток інтимних стосунків.

Порушення психосексуального розвитку можуть також спричинити викривлення сексуальних уподобань, іноді навіть сексуальні перверсії. Хоч такі викривлення не завжди є клінічною патологією, вони можуть заважати побудові гармонійних стосунків у майбутньому. При цьому занадто ранній початок статевого життя також пов'язаний із певними ризиками.

Слід зазначити, що неповнолітні з проблемною сексуальною поведінкою є неоднорідною групою, і наявність таких проблем не обов'язково свідчить про майбутню схильність до сексуальних злочинів.

Початок статевого життя стає своєрідною перевіркою партнерської взаємодії, уподобань і навичок, сформованих на попередніх етапах психосексуального розвитку. Деякі з них можуть бути скориговані або змінені. Наприклад, адаптація або усунення неефективних технік мастурбації сприяє остаточному формуванню навичок, важливих для партнерського сексу. У сексології завершення психосексуального розвитку пов'язують із закріпленням успішних сексуальних практик.

Розглядаючи особливості підліткової сексуальної поведінки, слід зазначити, що, за словами Д. Хаффнера, статево дозрівання молоді супроводжується надмірним оптимізмом і підвищеною схильністю до ризикованих ситуацій. Це пояснюється асинхронністю розвитку мозку, тіла та сексуальності. Наприклад, прифронтальна кора, яка відповідає за контроль і гальмування імпульсів, у цьому віці розвивається повільніше, тоді як «центр задоволення» дозріває швидше, що впливає на поведінку підлітків [5].

Це пояснює, чому в підлітковому віці складно контролювати себе в емоційно напружених або сексуально насичених ситуаціях. Також стає зрозуміло, чому спроби дорослих апелювати до свідомої та відповідальної поведінки часто не приносять очікуваного результату. Урахування цих особливостей може допомогти батькам налагодити ефективнішу взаємодію з підлітками, адже цей період є одним із найскладніших і найважливіших етапів батьківства [6].

Підтримка молоді в її сексуальному розвитку є одним із найскладніших завдань для батьків [7]. У цьому віці сексуальність може тимчасово існувати окремо від кохання, тому підлітки можуть закохуватися в людей, до яких не відчують сексуального потягу, і навпаки, відчувати бажання близькості до тих, до кого немає романтичних почуттів. Переживання сексуального потягу може бути настільки інтенсивним, що іноді навіть перевищує сам потяг.

Дослідження показують, що самооцінка підлітків і молоді значною мірою залежить від їхніх стате-вих стосунків з однолітками [8].

Психологічні чинники суттєво впливають на сексуальну поведінку молоді. Наприклад, М. Вовканич зазначає, що сексуальна гіперактивність у цьому віці нерідко має невротичне підґрунтя. Вона може проявлятися через прагнення емансипації та звільнення від контролю дорослих [2].

Іноді дівчата використовують сексуально активну поведінку як форму протесту проти тиску з боку батьків, тоді як хлопці часто прагнуть підтвердити свою дорослість через суперництво з однолітками, змагаючись у кількості статевих партнерів або статевих актів за короткий проміжок часу.

Розуміння цих аспектів є важливим для побудови гармонійних стосунків із підлітками та підтримки їх у складний період становлення особистості й сексуальності.

Н. Каліненко зазначає, що рання сексуальна активність у підлітковому віці може бути зумовлена різними психологічними чинниками, серед яких значне місце посідають стосунки з батьками. Коли підліток не отримує достатньо уваги, любові та емоційної близькості від найближчого оточення, виникає ризик, що він шукатиме спосіб заповнити цей емоційний дефіцит через ранні сексуальні зв'язки. Така поведінка може стати спробою отримати необхідні емоції, подолати відчуття самотності або заповнити внутрішню порожнечу [4].

Сексуальна поведінка молоді формується під впливом багатьох чинників, серед яких важливу роль відіграють стосунки з оточенням, характер, темперамент, а також успішність проходження попередніх етапів психосексуального розвитку.

**Висновки.** Очевидно, що перебіг психосексуального розвитку в підлітковому віці значно впливає на формування дорослої сексуальності. Закріплення дезадаптивних звичок і вподобань може стати причиною сексуальної дисгармонії між партнерами в майбутньому. Усвідомлення

дорослими специфіки завдань, які постають перед молоддю в контексті сексуального розвитку, є ключовим для пошуку ефективних підходів до виховання, взаємодії та профілактики небажаної поведінки підлітків.

Питання статевого виховання та сексуальної освіти часто залишається табуованим у суспільстві. Тому перспективи подальших досліджень повинні бути спрямовані на аналіз ставлення дорослих до сексуальної освіти підлітків і розробку відповідних методичних рекомендацій. Для ефективного впровадження сексуальної освіти в навчальні програми та забезпечення підтримки молоді необхідна підготовка компетентних фахівців – педагогів, психологів і медичних працівників.

Ці спеціалісти мають: бути висококваліфікованими й добре обізнаними в питаннях статевого виховання; розуміти психологічні аспекти міжособистісних стосунків молоді; уміти невимушено обговорювати емоційні та сексуальні питання; уникати стереотипного мислення щодо статевих тем; володіти комунікаційними навичками та викликати довіру молоді; приймати сексуальність як природне явище без упереджень.

Підготовка таких фахівців допоможе створити ефективні стратегії для інтеграції сексуальної освіти в освітній процес, сприяючи розвитку сексуальної культури молоді та забезпеченню необхідної підтримки з боку дорослих.

### Література:

1. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. Сексологія і сексопатологія : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 631 с.
2. Вовканич М. Проблеми розвитку сексуальної самосвідомості підлітків у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. Вип. 27. С. 25–27.
3. Freud S. A general introduction to psychoanalysis. New York : Washington Square Press. 1964.
4. Калінінко Н. В. Батьківські уявлення про вікові особливості дітей підліткового віку. *Габітус.* 2021. Вип. 30. С. 42–47.
5. Хаффнер Д. Від перших побачень до дорослого життя. Що повинні знати батьки про сексуальний розвиток своїх підлітків. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 205 с.
6. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості : підручник. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
7. Примак Ю. В., Дерев'яно С. П. Психологічні аспекти сексології : словник-довідник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 124 с.
8. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
9. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.
10. Mariano Sigman. *The Secret Life of the Mind.* William Collins. 2018. 284 p.

### References:

1. Vornik B. M., & Kryshstal Ye. V. (2023). *Seksolohiia i seksopatolohiia [Sexology and sexopathology].* Kyiv : VSV "Medytsyna", 631 p. [in Ukrainian].
2. Vovkanych, M. (2013). Problemy rozvytku seksualnoi samosvidomosti pidlitkiv u suchasnomu suspilstvi. [Problems of the development of sexual self-awareness of adolescents in modern society]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Sotsialna robota.* V. 27. pp. 25–27. [in Ukrainian].
3. Freud, S. A (1964). *general introduction to psychoanalysis.* New York : Washington Square Press.
4. Kalinienko, N. V. (2021). *Batkyvski uiavlennia pro vikovi osoblyvosti ditei pidlitkovoho viku [Parental perceptions of the age characteristics of adolescent children].* *Habitus.* 2021. V. 30. pp. 42–47. [in Ukrainian].
5. Khaffner D. (2021). *Vid pershykh pobachen do dorosloho zhyttia. Shcho povynni znaty batky pro seksualnyi rozvytok svoikh pidlitkiv [From first dates to adulthood. What parents should know about the sexual development of their teenagers].* Kyiv : Tsentru uchbovoi literatury, 205 p. [in Ukrainian].
6. Maksymenko S.D., Rudenko Ya.V., Kushnierova A.M., & Nevmerzhytskyi V.M. (2021). *Psykhichne zdorovia osobystosti [Mental health of the individual].* Kyiv : "Vydavnytstvo Liudmyla", 438 p. [in Ukrainian].
7. Prymak, Yu. V., & Derevianko, S. P. (2023). *Psykhologichni aspekty seksolohii : slovnyk-dovidnyk. [Psychological aspects of sexology].* Chernihiv : NUCHK imeni T. H. Shevchenka, 124 p. [in Ukrainian].
8. Fedorenko, R. P. (2015). *Psykhologhiia simi [Family psychology].* Lutsk : Vezha-Druk, 364 p. [in Ukrainian].
9. Khokhlina, I. V., & Synhaivska, I. V. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti samoostinky ditei pidlitkovoho viku [Psychological features of self-esteem of adolescent children].* *Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku: tezy dopovidei II Mizhnarodnoi konferentsii (Kyiv, 20 lystopada 2020 r.).* Kyiv : Universytet "KROK", pp. 90–92. [in Ukrainian].
10. Mariano Sigman. (2018). *The Secret Life of the Mind.* William Collins. 284 p.

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Асєєва Юлія Олександрівна**

доктор психологічних наук,  
академік НАН ВО України,  
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993  
Scopus Author ID: 57221817817  
Researcher ID: AАН-2650-2021

**Бойко Наталія Іванівна**

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

Сучасні міграційні процеси, викликані збройним конфліктом в Україні, призводять до серйозних соціально-економічних проблем для переселенців, що погіршують благополуччя, негативно впливають на їхнє психологічне здоров'я. У статті аналізуються основні стресори: проблеми з відсутністю стабільності, труднощі з працевлаштуванням, соціальна ізоляція та обмежений доступ до медичних послуг, які є факторами ризику для розвитку психічних розладів, включно з тривожним станом, депресією та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Основними методами дослідження були: індукція, дедукція та абстрагування наукових добутоків сьогодення.

За результатами встановлено, що такі фактори, як вік, стать, освіта, економічний та соціальний статус, відіграють значущу роль у процесі адаптації вимушено переміщених осіб. Підкреслено необхідність провести експериментальні дослідження з урахуванням різноманітних соціально-демографічних чинників задля розробки ефективних програм ресоціалізації цієї категорії населення.

Автори акцентують на важливості комплексної підтримки ВПО, включно із соціальними програмами, психологічною допомогою та сприянням економічній інтеграції переселенців. У роботі також висвітлюється значення державної допомоги в подоланні соціально-економічних труднощів ВПО, залученні недержавних об'єднань та медіа у створенні передумов, подоланні стигматизації для покращення процесу адаптації цієї категорії осіб. Підкреслюється, що ефективна інтеграція ВПО можлива лише за умов поєднання економічної, соціальної та психологічної підтримки, що сприятиме зниженню рівня психоемоційного напруження серед переселенців та підвищує якість їх життя.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, воєнні дії, внутрішня міграція, психологічне здоров'я, тривога, депресія, соціально-демографічні чинники.

## Asieieva Yu., Boyko N. THE INFLUENCE OF SOCIO-ECONOMIC FACTORS ON THE MENTAL HEALTH OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Modern migration processes caused by the armed conflict in Ukraine lead to serious socio-economic problems for displaced persons, which worsen their well-being and negatively affect their psychological health. The article analyzes the main stressors: problems with lack of stability, difficulties with employment, social isolation and limited access to medical services, which are risk factors for the development of mental disorders, including anxiety, depression and post-traumatic stress disorder (PTSD). The main research methods were: induction, deduction and abstraction of current scientific achievements.

The results showed that factors such as age, gender, education, economic and social status play a significant role in the adaptation process of forcibly displaced persons. The need for experimental research taking into account various socio-demographic factors in order to develop effective resocialization programs for this category of the population is emphasized.

The authors emphasize the importance of comprehensive support for IDPs, including social programs, psychological assistance, and promotion of economic integration of IDPs. The work also highlights the importance of state assistance in overcoming socio-economic difficulties of IDPs, involving non-governmental organizations and the media in creating prerequisites, overcoming stigmatization to improve the adaptation process of this category of persons. It is emphasized that effective integration of IDPs is possible only under the conditions of a combination of economic, social, and psychological support, which will contribute to reducing the level of psycho-emotional stress among IDPs and improving their quality of life.

**Key words:** internally displaced persons, military actions, internal migration, mental health, anxiety, depression, psychological features, mature age, old age.

**Вступ.** Сучасні соціально-економічні реалії, зумовлені військовими конфліктами, глобальними економічними та масовими міграційними процесами, гостро актуалізують проблему збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО). В Україні, яка протягом останніх років переживає масштабну військову агресію, питання забезпечення психологічного благополуччя ВПО є виключно ключовим як із погляду індивідуального добробуту, так і для збереження соціальної сфери.

Соціально-економічні чинники, як-от рівень доходів, доступ до житла, зайнятість, доступ до медичних і психологічних послуг, а також соціальна підтримка, розвивають ключову роль у формуванні та підтримці психічного здоров'я цих осіб. Сучасні науковці – К. Аймедов, С. Артеменко, С. Волошин, Л. Герасименко, Ю. Гундєртайло, О. Думчева, О. Лазєбна, І. Лінський, Л. Кравченко, В. Кузьміна, І. Малкіна-Пих, В. Соловйова, І. Спіріна, С. Рокутов, Ю. Песоцька, В. Наумов, І. Пінчук, В. Уркаєв, К. Чупіна, О. Чуйко, Є. Феденко, А. Шорніков та інші [1–10] – досліджують зміни психологічного стану населення України з перших днів вторгнення. Однак залишається безліч питань, які потребують всебічного й комплексного дослідження, серед них – з'ясування змін ментального здоров'я різноманітних вікових груп, зокрема осіб, які були вимушені переселитися в інші регіони країни. Водночас недостатнє дослідження таких аспектів в умовах українського контексту створює прогалини в розробці ефективних програм підтримки цієї категорії населення.

**Мета статті** – проаналізувати вплив соціально-економічних чинників на психічне здоров'я ВПО.

**Матеріали та методи.** У роботі використовуємо як емпіричні дані, так і теоретичні розробки, що дають змогу системно оцінити взаємозв'язки між умовами соціально-економічного середовища та психологічними благополуччями ВПО. Використовуючи дедукцію, індукцію та абстрагування, проаналізовано наукові добутки сьогодення.

Така робота сприятиме глибокому розумінню проблеми ВПО та допоможе створити більш цілеспрямовані й ефективні механізми підтримки їхнього психічного здоров'я на державному та суспільному рівнях.

**Результати дослідження.** Вимушене переселення є одним із найскладніших життєвих випробувань, що потребує не лише фізичної адаптації до нових умов, а й мобілізації значних психічних ресурсів для пристосування до змін у новому середовищі проживання та соціальному статусі. Для внутрішньо переміщених осіб особливу складність створює вплив економічних та соціальних чинників, які можуть як підвищити рівень стресу й тривожності, так і сприяти ефективній адаптації та збереженню психіки особистості.

Аналіз впливу демографічних чинників на психічне здоров'я ВПО є інструментом для розуміння їхніх психологічних потреб і розробки цілеспрямованих заходів підтримки. Такі параметри, як вік, стаття, рівень освіти, сімейний стан і місце, виконують ключову роль у формуванні психічного стану ВПО [1; 2; 7; 9; 10]. Наприклад, значною мірою впливає на рівень адаптивності та здатність протистояти стресу, вікові параметри. Складніше пристосовуються до нових умов особи похилого віку, тоді як особи середнього та молодого віку адаптуються скоріше. Молодь, як правило, демонструє більшу адаптивність до змін, що зумовлено їхньою гнучкістю, високим рівнем енергії та готовністю розвивати нові навички. Проте ця вікова категорія часто стикається з труднощами самореалізації в нових умовах через брак досвіду та обмеження можливостей професійного зростання. Крім того, фінансова нестабільність, характерна для молодих ВПО, значно впливає на ризик розвитку тривожних розладів, емоційної благополуччя та депресивних станів.

Літні люди, зі свого боку, стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з віком. Втрата звичного способу життя, соціальних зв'язків та відчуття стабільності може призвести до ізоляції, яка є критичним фактором ризику для розвитку депресії, тривожних розладів і навіть когнітивних порушень. Відсутність належної соціальної підтримки поглиблює ці проблеми, більшість літніх людей складніше інтегрується в нові спільноти чи відновлює попередній рівень соціальної активності [4; 9; 10].

Сімейний стан також є важливим демографічним чинником, що впливає на рівень доступності соціальної підтримки, який має вагоме значення для збереження психічного здоров'я в умовах стресу. За деякими дослідженнями ВПО, що мають підтримку сім'ї, частіше демонструють вищу стійкість до кризових ситуацій і краще адаптуються до нових умов. Натомість самотні особи нерідко стикаються з ізоляцією та браком соціальної стабільності, що негативно позначається на психічному стані [3; 4; 7].

Стаття також відіграє вагому роль у формуванні психоемоційного стану ВПО, що зумовлюється традиційними соціальними ролями та очікуваннями. Жінки частіше відчувають високий рівень тривожності через подвійний тягар обов'язків: необхідно доглядати за дітьми, організувати побут сім'ї та одночасно адаптуватися до нових умов життя. Таке навантаження може посилювати емоційне напруження й створювати відчуття хронічної перевтоми, особливо за умови відсутності підтримки з боку партнерів чи соціальних служб.

Чоловіки, свого часу, частіше стикаються зі стресом, пов'язаним із втратою соціального статусу чи роботи, особливо якщо ці особливості підривають їхню традиційну роль годувальника сім'ї. Це може

негативно впливати на самооцінку та загальний емоційний стан, провокуючи агресивність, апатію чи інші деструктивні вияви. Крім того, чоловіки рідше звертаються по психологічну допомогу через стереотип про необхідність «зберігати силу» в стресових ситуаціях, що ускладнює профілактику та подолання психічних розладів [1; 2; 6; 9; 10].

Наступним соціально-демографічним чинником, який впливає на здатність індивідів адаптуватися до нових умов життя в контексті вимушеного переселення, є рівень освіти. Освічені особи постійно мають розвинені когнітивні та соціальні навички, які допомагають їм ефективніше розв'язувати проблеми, ухвалювати зважені рішення та знаходити шляхи адаптації. Вони також частіше мають доступ до ширшого кола ресурсів, як-от професійні мережі, інформаційні платформи та можливості навчання, що підвищує їхню психологічну стійкість. Однак більш освічені ВПО можуть зіткнутися зі значними викликами, пов'язаними з невідповідністю між професійним досвідом та обмеженими можливостями працевлаштування в нових умовах, що, зі свого боку, може стати джерелом сильного стресу та фрустрації, особливо якщо робота впливає на самооцінку та рівень матеріального добробуту. Така ситуація часто викликає почуття несправедливості, зниження соціального статусу та втрату професійної ідентичності, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї.

Місце проживання є ще одним критичним фактором, який впливає на доступ до медичних і соціальних послуг, а також вимагає рівня підтримки, доступності до послуг ВПО. Життя у великих містах та розвинених районах держави забезпечує ширший доступ до кваліфікованої медичної допомоги, психологічних послуг та державних програм підтримки, що надає більше можливостей для інтеграції в суспільство через громадські організації, освітні проекти та культурні ініціативи й позитивно впливає на психічне здоров'я ВПО.

У сільській місцевості ситуація значно складніша: доступ до медичних, соціальних і психологічних послуг у районах часто обмежений через недостатнє фінансування, брак кваліфікованих спеціалістів або віддаленість від спеціалізованих установ. Крім того, ізолюваність сільської місцевості може поглиблювати почуття соціальної ізоляції серед ВПО, знижуючи рівень інтеграції в місцеву спільноту. Ці умови створюють додаткові виклики для підтримки психічного здоров'я та вимагають розробки спеціальних стратегій допомоги для ВПО, які проживають у таких умовах [2].

Значну роль у формуванні нормального психологічного стану ВПО відіграють економічні чинники. Різне зниження рівня життя та фінансова нестабільність залишаються для багатьох ВПО постійними викликами, які значно ускладнюють адаптацію до нових умов. У деяких випадках вимушене переселення супроводжується внутрішньою нестабільністю: втрата професійних зв'язків та можливостей швидкого пошуку відповідного працевлаштування, а також відсутність документів, відмінності в професійних стандартах чи недостатня кваліфікація стають актуальними фруструвальними обставинами, які негативно впливають на психоемоційний стан ВПО. Така економічна нестабільність є джерелом хронічного стресу, тривоги та депресивних станів. ВПО змушені постійно долати певні перепони намагаючись забезпечити собі впевненість у завтрашньому дні, при цьому часто відчують безсилля через неможливість забезпечити базові потреби, як-от житло, харчування та освіта для дітей. Нерідко це стає причиною до посилення міжособистистих конфліктів у сім'ях, емоційного виснаження та зниження загального психічного благополуччя.

Фінансова нестабільність також впливає на доступ ВПО до медичних послуг, включно з психіатричною та психологічною допомогою. Висока вартість медичних послуг чи медикаментів може стати неприйнятним тягарем для багатьох, особливо якщо вони проживають у регіонах з обмеженими програмами соціальної підтримки. Нездатність отримати необхідне лікування або консультації з ризиком погіршення психічного стану може мати довгострокові наслідки для здоров'я [1; 3; 5; 8; 10].

Крім того, відсутність фінансових ресурсів обмежує можливості ВПО щодо участі в соціальних, культурних чи освітніх заходах, які могли б сприяти інтеграції та зниженню почуття ізоляції. Соціальна відчуженість, яка часто виникає через фінансові труднощі, поглиблює почуття самотності, знижує самооцінку та може перешкодити формуванню нових соціальних зв'язків, зменшуючи ресурси для адаптації.

Варто також зазначити, що економічна нестабільність часто посилюється недостатньою інформованістю ВПО про наявні програми підтримкою або складністю в доступі до цих ресурсів через бюрократичні перепони. Тому створення доступних і прозорих механізмів допомоги є впливом аспекту покращення їхнього психоемоційного стану та адаптації до нових умов життя [10].

Соціальні чинники є одним із вагомих детермінант психічного здоров'я ВПО, що визначають їхній рівень адаптації та загальне психологічне благополуччя. Одним із найпотужніших ресурсів у подоланні стресу, викликаного переселенням, є соціальна підтримка. Родина, друзі, громада, а також соціальні служби та неурядові організації, які відіграють критично важливу роль у забезпеченні емоційної, інформаційної та практичної допомоги.

Підтримка з боку родини може бути основою емоційної стабільності, створюючи відчуття безпеки та належності. Спільні зусилля родини в подоланні труднощів сприяють формуванню довіри,

зниженню рівня стресу та підвищенню стійкості до негативних зовнішніх впливів. Відсутність же родини та соціальної підтримки може мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я. ВПО, які стикаються з ізоляцією, дискримінацією чи відчуженням, значно частіше переживають депресивний стан, тривожні розлади та відчуття безнадійності. Соціальна ізоляція, особливо в поєднанні з фінансовими труднощами або фізичними обмеженнями, може створити закрите коло, коли на тлі відсутності підтримки посилюються психологічні проблеми, а ці проблеми, своєю чергою, зменшують можливість інтеграції в соціальне середовище.

Громадська підтримка, зі свого боку, допомагає ВПО налагодити нові соціальні зв'язки, отримати доступ до основних ресурсів та інтегруватися в нове середовище. Соціальні служби й волонтерські організації відіграють ключову роль у наданні інформаційної та матеріальної допомоги, організації психологічних консультацій і створенні програм соціальної адаптації. Участь у таких ініціативах дає змогу ВПО не лише отримати конкретну допомогу, а й підвищити почуття належності до спільноти, що позитивно впливає на їхній емоційний стан.

Суттєвий вплив на соціальні аспекти життя ВПО мають культурні та мовні бар'єри. У ситуаціях, коли ВПО переміщуються до регіонів з іншою культурною або мовною традицією, труднощі в комунікації можуть стати додатковим джерелом стресу. Такі бар'єри можуть ускладнювати налагодження нових соціальних зв'язків і доступ до послуг, що впливає на загальне психічне благополуччя.

Дискримінація та стигматизація є одними з найбільших соціальних бар'єрів, які ускладнюють адаптацію ВПО до нових умов життя та суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Упередження та негативне ставлення з боку місцевого населення може виявлятися у формі соціального відторгнення, обмеження доступу до ресурсів, працевлаштування чи житла, а також у прихованій дискримінації, що має менш очевидний, але не менш руйнівний вплив на особистість.

Відчуття несправедливості та образи, спричинені дискримінаційними діями, нерідко породжують у ВПО почуття ізоляції, недовіри до оточення й навіть до суспільних інститутів. Постійне переживання цих емоцій може призвести до розвитку хронічного стресу, тривожних розладів, депресії та почуття безнадійності. Ба більше, стигматизація сприяє зниженню самооцінки та формуванню почуття безпомічності й безнадійності, що ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків і зменшує перспективи інтеграції в громаду.

Дискримінація та стигматизація створюють більші соціальні проблеми, сприяючи поляризації суспільства, зниженню рівня соціальної згуртованості й посиленню конфліктів між більшими групами населення. Для зниження негативного впливу дискримінації та стигматизації в суспільстві є впровадження комплексних інформаційно-просвітницьких заходів, які повинні бути спрямовані на підвищення рівня толерантності, взаєморозуміння та емпатії серед населення. Залучення громадських організацій, медіа, освітніх установ до створення позитивного образу ВПО необхідне для подолання стереотипів та формування толерантного суспільства. Крім того, серед інших є створення програми інтеграції ВПО, які передбачають спільну участь місцевого населення та переселенців у соціальних, культурних і волонтерських проєктах. Така взаємодія сприятиме подоланню бар'єрів і створенню умов для налагодження взаємної довіри [3; 8; 10].

**Висновки.** Отже, боротьба зі стигматизацією та дискримінацією є одним із ключовим аспектом соціальної адаптації ВПО та формування гармонійного суспільства, яке здатне протистояти кризовим викликам і забезпечити рівні можливості для всіх своїх членів. Забезпечення ефективної соціальної підтримки є важливим умовою для покращення психічного здоров'я ВПО. Важливо створювати механізми, що сприяють зниженню інтеграції, ризик ізоляції та забезпечують доступ до основних ресурсів і послуг, враховуючи як індивідуальні, так і культурні особливості ВПО. Вивчаючи демографічні особливості, можна визначити специфічні психоемоційні потреби та ризики, розробити ефективні програми для адаптації саме певних категорій осіб з урахуванням вікових, статевих, сімейних та освітніх особливостей.

Отже, урахування широкого спектра соціально-демографічних чинників забезпечить комплексний підхід для надання допомоги та супроводу ВПО в процесі адаптації до нових умов життєдіяльності. Комплексні програми повинні містити не лише фінансову підтримку, а й соціальний, психологічний та юридичний супровід ВПО.

### Література:

1. Аймедов К. В. Психотерапевтичні аспекти допомоги переселенцям зі сходу України. Збірник науково-практич. конф. «Психотерапія і психоаналіз: надбання та перспективи розвитку в XXI столітті». (м. Київ, 28 лютого 2015 р.) 2015. С. 10–16.
2. Асєва Ю. О. Берман Д. Л. Проблема надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям зі східних областей України. Міжнар. наук. конф./ збірник статей «Психосоціальна реабілітація постраждалих і вивезених із зони АТО на базі центру психосоціальної реабілітації дітей і підростків «Фельдман Екопарк» (м. Харків, 3 квітня 2016 р.) Харків : 2016. С. 7–9.
3. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019. Вип. 9. С. 73–76.

4. Гаврилюк О. М. Психічний стан та переживання внутрішньо переміщених осіб внаслідок збройного конфлікту на сході України. *Наукові записки*. Серія : Психолого-педагогічні науки. 2018. Т. 46. С. 74–78.
5. Державне підприємство «Інформаційно-обчислювальний центр міністерства соціальної політики». URL: <https://www.ioc.gov.ua/>
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 213 с.
8. Міграційний профіль України. Державна міграційна служба України. 2021. С. 47–52. URL: [https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig\\_profil/migprofil\\_2020.pdf](https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf)
9. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. Серія : Загальна психологія, історія психології. 2018. Вип. 8. С. 50–56.
10. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія, 2018. №2(35). С. 62–67.

### References:

1. Aimedov, K.V. (2015.). Psykhoterapevtychni aspekty dopomohy pereselentsiam zi skhodu Ukrainy. [Psychotherapeutic aspects of helping immigrants from eastern Ukraine] *Zbirnyk naukovo-praktych. konf. "Psykhoterapiia i psykhoanaliz: nadbannia ta perspektyvy rozvytku v XXI stolitti"*. (m. Kyiv, 28 liutoho 2015 r.) S. 10–16 [in Ukrainian].
2. Asicieva, Yu.O. & Berman, D.L. (2016.). Problema nadannia psykholohichnoi dopomohy vymushynym pereselentsiam zi skhidnykh oblastei Ukrainy. [The problem of providing psychological assistance to forced migrants from the eastern regions of Ukraine] *Mizhnar. nauk. konf/ zbirnyk statei "Psykhosotsyalnaia reabylytatsyia postradavshykh u vyzvennykh yz zony ATO na baze tsentra psykhosotsyalnoi reabylytatsyy detei y podrostkov "Feldman Ecopark"* (m. Kharkiv, 3 kvitnia 2016 r.) Kh.: S. 7–9 [in Ukrainian].
3. Voloshyn, S.M. (2019). Osoblyvosti zmistu sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib do novoho sotsialnoho seredovyshcha. [Features of the content of socio-psychological adaptation of internally displaced persons to a new social environment] *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia"*. Vyp. 9. S. 73–76. [in Ukrainian].
4. Havryliuk, O.M. (2018). Psykhichnyi stan ta perezhivannia vnutrishno peremishchenykh osib vnaslidok zbroinoho konfliktu na skhodi Ukrainy. [Mental state and experiences of internally displaced persons as a result of the armed conflict in eastern Ukraine]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholoho-pedahohichni nauky*. T. 46. S. 74–78. [in Ukrainian].
5. Derzhavne pidpriemstvo «Informatsiino-obchysluvalnyi tsentr ministerstva sotsialnoi polityky» [Information and Computing Center of the Ministry of Social Policy] Retrieved from <https://www.ioc.gov.ua/> [in Ukrainian].
6. Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. 219 s. [in Ukrainian].
7. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of the individual during war: how to preserve and maintain it]: Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 213 s. [in Ukrainian].
8. Migrantskiy profil Ukrainy. (2021). Derzhavna mihratsiina sluzhba Ukrainy.[ State Migration Service of Ukraine]. S. 47–52. Retrieved from [https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig\\_profil/migprofil\\_2020.pdf](https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf) [in Ukrainian].
9. Sprynska, Z.V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib. [Psychological features of internally displaced persons]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. Seriya: Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii..* Vyp. 8. S. 50–56. [in Ukrainian].
10. Cherniuk, M. O., & Malynovska, O. V. (2018.). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib na skhodi Ukrainy.[ Peculiarities of social and psychological adaptation of internally displaced persons in the east of Ukraine]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya: Psykholohiia, №2(35)*. S. 62–67. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

**ФАКТОРИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ****Асєєва Юлія Олександрівна**доктор психологічних наук,  
академік НАН ВО України,

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus Author ID: 57221817817

Researcher ID: AАН-2650-2021

**Кривошеєва Марія Дмитрівна**здобувач другого (магістерського) рівня  
спеціальності 053 Психологія

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

У статті розглядаються фактори, що спричиняють розлади харчової поведінки. Метою дослідження є теоретичне дослідження стресу як чинника розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку. Для досягнення мети поставлено та виконано такі дослідницькі завдання: проаналізувати ступінь розробленості проблеми; дослідити обґрунтованість теоретико-методологічних підходів до дослідження стресу як чинника розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку; виявити чинники формування розладів харчової поведінки у осіб молодого віку. Системний підхід дав змогу дослідити стрес як систему, що налічує багато елементів, з'єднаних між собою певними відносинами та зв'язками. Показано, що сучасна наука оцінює розлади харчової поведінки в контексті багатьох факторів, зокрема нейробіологічних, генетичних, соціокультурних сімейних та індивідуальних. У деяких теоріях причиною харчових розладів називають фізіологічні фактори, а саме: неправильне харчування, гормональний дисбаланс організму, виснаження, порушення обміну речовин та інші. В інших теоріях доведено, що причинами харчових розладів є психологічні чинники. Зроблено висновок, що причиною розладів харчової поведінки завжди є сукупність факторів – біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо, з домінуванням одного з них. Підтверджено, що стрес є фактором розладу харчової поведінки. Під впливом стресу більшість людей змінює свої харчові звички. Характер змін харчових навичок залежить від індивідуальних особливостей людини. В одних людей стрес виявляється у втраті апетиту та відмові від нормального режиму приймання їжі, в інших – це «заїдання стресу» їжею з високим вмістом жиру та вуглеводів. Будь-який варіант є порушенням харчової поведінки, що потребує професійного супроводу для збереження здоров'я.

**Ключові слова:** харчова поведінка, розлади харчової поведінки, анорексія, булімія, стрес, особи молодого віку.

**Asieieva Yu., Kryvosheieva M. FACTORS IN THE DISORDER OF FOOD BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE**

The article examines the factors that cause eating disorders. The purpose of the study is a theoretical study of stress as a factor in eating disorders among young people. To achieve this goal, the following research tasks were set and solved: the degree of development of the problem was analyzed; to investigate the validity of theoretical and methodological approaches to the study of stress as a factor in eating disorders among young people; to identify the factors of the formation of eating disorders in young people. The systemic approach allowed us to study stress as a system consisting of many elements interconnected by certain relationships and connections. It is shown that modern science evaluates eating disorders in the context of many factors, including neurobiological, genetic, sociocultural, family and individual. In some theories, the cause of eating disorders is called physiological factors, namely, malnutrition, hormonal imbalance of the body, exhaustion, metabolic disorders, etc. Other theories have proven that the causes of eating disorders are psychological factors. It has been concluded that the cause of eating disorders is always a combination of factors – biological, psychological, social, cultural, etc., with one of them dominating. It has been confirmed that stress is a factor in eating disorders. Under the influence of stress, most people change their eating habits. The nature of changes in eating habits depends on the individual characteristics of the person. In some people, stress manifests itself in loss of appetite and refusal of a normal eating regimen, in others – it is “stress bingeing” with food high in fat and carbohydrates. Any option is an eating disorder that requires professional support to maintain health.

**Key words:** eating behavior, eating disorders, anorexia, bulimia, stress, young people.

**Вступ.** Актуальність статті зумовлена значущістю здорового способу життя людей, компонентом якого є збалансоване харчування. Нормальна харчова поведінка відіграє вирішувальну роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я, сприяючи задоволенню біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних потреб людини.

Однак останнім часом серед населення зростає посилення розладів харчової поведінки (далі – РХП), які негативно впливають на фізичний та психологічний розвиток особистості. За останніми статистичними дослідженнями «смертність від нервової анорексії є найбільшою серед усіх психічних розладів, тоді як нервова булімія та інші розлади харчової поведінки значно знижують якість життя осіб, які страждають на них» [1].

Отже, дослідження різних аспектів харчової поведінки, зокрема чинників, які сприяють її розвитку, залишається актуальним і сьогодні. Особливої уваги потребує вивчення впливу стресу на харчову поведінку молодого покоління.

**Мета статті** – теоретично дослідити стрес як чинник розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку.

**Матеріали та методи.** Системний підхід дав змогу дослідити стрес як систему, що налічує багато елементів, з'єднаних між собою певними відносинами та зв'язками. Діяльнісний підхід допоміг проаналізувати функціональні стани людини.

**Результати.** На явища, пов'язані зі змінами в харчовій поведінці (далі – ХП), та їх впливом на здоров'я людини, вчені та медики почали звертати увагу ще в епоху Відродження. У 1689 році англійський лікар Річард Мортон уперше описав випадок нервової анорексії, назвавши його нервовим туберкульозом. Він звернув увагу на характерні симптоми: втрату ваги, виснаження тіла та психологічні зміни в поведінці [2]

Цей опис став першим науковим спостереженням, яке заклало основу подальших досліджень у цій галузі. Крім того, у наступному столітті посилювався інтерес до розладів харчової поведінки, особливо в контексті розвитку психології та медицини. Уже в XIX столітті нервова анорексія та булімія були описані як окремі клінічні явища, а у XX столітті вони ввійшли до класифікації психічних розладів.

Сучасна наука визнає розлади харчової поведінки як складні психосоматичні порушення, які формуються під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників [3].

У вітчизняній науці психологічні чинники розладів харчової поведінки досліджують: З. Антонова, О. Іском, Н. Капалан, Т. Кудла, Т. Левицька, О. Ніконенка, А. Нижник, В. Миколук, Н. Ханецька та інші. Стрес як чинник розладів харчової поведінки розглядають у своїх роботах: Л. Абасалємова, Г. Гірняк, М. Зак, Л. Кіро, Ч. Ліфан, М. Свердлова, О. Чернишов, М. Фатєєва та інші [1–13].

У медичній психології виокремлюють два основні види розладів харчової поведінки: анорексію та булімію. Анорексія є психічним розладом, що виявляється в навмисному та контрольованому зниженні маси тіла, яке ініціюють і підтримують самі індивіди. Основною причиною відмови від їжі часто є незадоволення власною зовнішністю та переконання в жадливості повноти, навіть за будь-яких об'єктивних підстав для такого сприйняття [3, 4].

Булімія, зі свого боку, характеризується короткими епізодами неконтрольованого переїдання, які супроводжуються неможливістю утриматися від їжі навіть на короткий час. Це поєднується із сильною тривогою щодо ваги тіла, яка змушує людину вдаватися до крайніх заходів для зменшення наслідків спожитої їжі, як-от викликання блювання, посиленна фізична активність чи використання очищувальних засобів [3; 4].

За час останнього десятиліття наукове розуміння природи розладів ХП зазнало значних змін. До традиційно відомих нервової анорексії та нервової булімії додалися нові типи розладів, як-от нападаподібне переїдання (BED) і розлад уникнення або обмеження споживання їжі (ARFID). Ці види розладів отримали чіткі концептуальні обґрунтування та були об'єднані в окрему категорію – розлади харчової поведінки та споживання їжі (FED), яка була офіційно включена до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) [5]. Таке переосмислення підкреслює багатогранність цих порушень та потребує їх систематичного вивчення для розробки ефективних підходів до профілактики й лікування. Це також сприяє зростанню усвідомлення ролі соціальних і біологічних чинників у формуванні РХП.

Наукові дослідження останніх років підкреслюють багатофакторну природу РХП, що вимагає комплексного підходу до їх вивчення. Так, Л. Абасалємова, Н. Емесник та В. Шебанова у своїх роботах підкреслюють важливість поєднання трьох основних детермінант: біологічних, психологічних та соціокультурних [4; 6; 7]. Крім того, дедалі частіше в сучасних роботах звертають увагу й на нейробіологічні фактори, як-от дисбаланс нейромедіаторів, генетична хворобливість і функціональні зміни в роботі мозку, що істотно впливають на формування РХП. Генетичні дослідження підтверджують роль спадкових механізмів, які підвищують ризик розвитку таких розладів у певних індивідів.

Також у науковій літературі, присвяченій РПХ, досліджують такі соціальні причини, як сімейні традиції, релігійні традиції, суспільні норми, життєвий досвід тощо. Соціальне значення їжі виявляється в її ролі в процесі міжособистісного спілкування. Іноді їжа для деяких людей стає однією з рідкісних можливостей поспілкуватися й навіть вирішити якісь питання. Невипадково ділові зустрічі часто організують у ресторанах, також це стосується дружніх зустрічей.

Попри розмаїття наукових теорій та розширення ключових детермінант, психологічні чинники залишаються провідними. До них належать особистісна тривожність, схильність до дисморфофобії в підлітковому віці, хронічний стрес, який ускладнюється сімейними конфліктами, невротизацією, випадки домашнього насилля тощо [3]. Подібні фактори створюють сприятливе підґрунтування для розвитку порушень у ХП, впливаючи як на емоційну стабільність, так і на фізичний стан особи.

Дедалі частіше в науковій літературі наголошується, що стрес може бути як джерелом негативних впливів (дистрес), так і руйнівною силою для позитивних змін (еустрес). У разі дистресу виникає дезадаптація, дезорієнтація та функціональні порушення. Проте еустрес може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, адаптації до нових умов і мотивації для досягнення цілей. Визначальним у цьому контексті є індивідуальна реакція людини на стресові чинники. Емоційні чинники, як-от пригнічення, тривога, агресія, складні душевні переживання, порушують внутрішнє благополуччя й для його відновлення та зняття напруження особистість вдається до неконтрольованого приймання їжі, не стільки задля задоволення відчуття голоду, скільки задля розв'язання, приглушення проблеми [8–9]. Так їжа стає засобом задоволення психологічних потреб: отримання задоволення, міжособистісного спілкування, самоствердження, любові та турботі, естетики тощо. У деяких дослідженнях харчові розлади поведінки пов'язують із такими афектами, як любов, ненависть, протест, сором, гнів та інше [10–11].

Узагальнюючи більшість наявних підходів до визначення та опису психологічних функцій харчової поведінки, можна виокремити основні з них: зняття психоемоційної напруги; отримання задоволення від їжі; комунікація в колективі; зміцнення почуття власної гідності залежно від престижності їжі; підтримка традицій, ритуалів та звичок, пов'язаних із прийманням їжі; заміщення незадоволених потреб (у спілкуванні, турботі тощо); заохочення завдяки смаку їжі; естетичне задоволення.

Однак однією з найважливіших причин, яка викликає РХП, залишається стрес. Як справедливо зазначають дослідники, все нове в житті людини є стресом для її організму. Якщо йдеться про радісну подію, наприклад весілля, народження дитини, влаштування на цікаву роботу, то це позитивний стрес. Людина адаптується до нових умов – і стресовий стан нормалізується. Однак еустрес може змінитися дистресом, другою формою стресу. І це вже небезпечний стан для організму людини, оскільки провокує дезадаптивну поведінку.

За результатами проведених психогенетичних досліджень, «реакції людей на ті чи ті фактори середовища на 30–40 % визначаються генами, отриманими від батьків, і на 60–70 % залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, розвинутих навичок, вироблених умовних рефлексів тощо. Так, одні люди спочатку більш схильні до стресу, а інші стійкі до нього» [10].

Акцентовані особистості, згідно із сучасними психологічними дослідженнями, характеризуються підвищеною чутливістю до впливу стресових факторів, що зумовлює їх сензитивність до нервового перенапруження та емоційної нестабільності. Серед ключових індивідуально-психологічних особливостей, які поглиблюють наслідки психогенних травм, виокремлюють нейротизм, хронічну тривожність, імпульсивність, підвищену агресивність, а також наявність мотиваційних та інтимно-особистісних конфліктів. Особливу групу ризику становлять люди, які демонструють одночасно високу тривожність та імпульсивність, що робить їх більш сензитивними до впливу психоемоційних стресорів і, відповідно, до формування порушеної харчової поведінки [10].

Реакція на стрес є багатогранним і значною мірою індивідуальним процесом. Одні люди намагаються компенсувати емоційний дискомфорт через збільшення споживання їжі, інші ж, навпаки, відмовляються від їжі через втрату апетиту або зниження фізіологічних потреб. Дослідження свідчать, що лише 20 % людей при стресі не змінюють свою харчову поведінку, решта 80 % у рівних частинах або страждають від переїдання, або ж мають тенденцію відмовитися від їжі [12]. З одного боку, переїдання може слугувати власним механізмом емоційної компенсації, що сприяє тимчасовому зниженню рівня тривоги та напруження. З іншого боку, зниження споживання їжі може бути реакцією на гострий стрес, що супроводжується депресивними станами чи порушенням регуляції фізіологічних потреб. Обидва ці явища в науковій літературі розглядають як парадокс стресового вживання їжі (stress-eating paradox). Розуміння цього феномену є надзвичайно важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та запобігання порушенням ХП. Особливу увагу слід приділяти розвитку стратегій стресостійкості, навичок саморегуляції та формування гармонійної ХП, яка базується на усвідомленому підході до задоволення фізіологічних й емоційних потреб.

Останні десятиліття вплив кіберпростору на молоду особистість є актуальною темою сучасної психології. Кіберпростір, як середовище, яке чинить інформаційні та соціальні впливи на молодь, виконує амбівалентну функцію. З одного боку, віртуальний простір може сприяти саморозвитку, формувати настанови щодо здорового способу життя, а з іншого – є джерелом токсичних стандартів краси, які спричиняють формування деструктивних установок щодо власного тіла. Ці стандарти можуть стати тригером для розвитку дисморфофобії, тривожності, які формуються на тлі стійкого невдоволення своїм тілом, що стає джерелом хронічного стресу та деструктивних поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення «ідеальної» зовнішності, включно з радикальними діями, виснажливими тренуваннями чи іншими нездоровими практиками. Використовуючи концепцію когнітивно-біхевіоральної психології, зазначається, що молодь, постійно порівнюючи себе з нереалістичними ідеалами, формує негативну когнітивну схему, що сприяє розвитку харчових розладів.

Дослідження Н. Рябової підтверджують, що особистісна та ситуативна тривожність є ключовими факторами розвитку РХП в студентському віці [13]. Її емпіричні дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем тривожності частіше демонструють схильність до переїдання як спосіб зниження емоційного напруження, що в подальшому призводить до закріплення неефективних стратегій подолання стресу, які із часом можуть перерости в стійкі харчові розлади. Профілактика таких негативних наслідків потребує системного підходу, включно з освітньою роботою з молоддю, формуванням навичок критичного мислення та просуванням ідей усвідомленого ставлення до власного тіла й харчової поведінки.

**Висновки.** Показано, що сучасна наука оцінює РХП в контексті багатьох факторів, зокрема нейробіологічних, генетичних, соціокультурних сімейних та індивідуальних. У деяких теоріях причиною харчових розладів називають фізіологічні фактори, а саме: неправильне харчування, гормональний дисбаланс організму, виснаження, порушення обміну речовин тощо. Ще одні теорії доводять, що причинами харчових розладів є психологічні чинники.

На наш погляд, причиною РХП завжди є сукупність факторів – біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо, з домінуванням одного з них.

Підтверджено, що стрес є фактором РХП. Під впливом стресу більшість людей змінює свої харчові звички. Характер змін харчових звичок залежить від індивідуальних особливостей людини. В одних стрес виявляється у втраті апетиту та відмові від нормального режиму приймання їжі, в інших – це «заїдання стресу» їжею з високим вмістом жиру та вуглеводів. І та, й інша поведінка є відхиленням від норми й може стати причиною погіршення здоров'я. Впливаючи на обмін речовин, стрес може спричинити активізацію процесу вироблення гормонів, які зберігають жир в організмі.

Для мінімізації наслідків стресу, що необхідно й для збереження психологічного здоров'я та нормальної харчової поведінки, необхідно навчитися ним керувати. Зменшити вплив стресу на харчову поведінку можуть регулярна фізична активність, здоровий сон, медитація та інше. У кожному конкретному випадку слід використовувати індивідуальний підхід до особистості для розробки програм психокорекції цих розладів.

### Література:

1. Ruuska Jaana. Настанова 00690. Розлади харчової поведінки в дітей і підлітків. <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3487>
2. Гіряк Г. С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: <http://nauksfg.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119>
3. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дис. ... докт. філософ. Спеціальність 053 Психологія Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки. Одеса, 2022. 186 с.
4. Абасалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д. псих. н. Спец. 9.00.01 – загальна психологія, історія психології 053 – Психологія. Київ, 2019. 398 с.
5. Мартинова Л. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *Нейроnews*. 2021. 1 (122). С. 46–50. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diagnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0>
6. Емесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою. 053 Психологія – 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Київ, 2023. 239 с.
7. Шебанова В. І. Сучасні напрями надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології*: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (21-22 квітня 2021 року). Вип. 2. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2. С. 156–160.
8. Самойленко І. Війна з їжею. Київ : ФОП Маслаков, 2020. 57 с.
9. Левицька Т. Л., Миколук В. П. Психологічні особливості молоді, схильної до порушень харчової поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 1. С. 114–117.
10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
11. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»* № 4 (72), 2023. С. 202–211.

12. Замало чи забагато: як змінюється харчування через стрес. URL: <https://kunsht.com.ua/articles/zamalo-chi-zabagato-yak-zminyuyetsya-kharchuvannya-cherez-stres>
13. Рябова Н. М. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2020. С. 174–177.

### References:

1. Ruuska Jaana. Nastanova 00690. Rozlady kharchovoi povedinky v ditei i pidlitkiv. [Guideline 00690. Eating disorders in children and adolescents.] Retrieved from <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3487> [in Ukraine]
2. Hirniak, H.S., Chzhan, Lifan. Stres yak chynnyk vynyknennia rozladiv kharchovoi povedinky osobystosti. [Stress as a factor in the emergence of personality eating disorders.] Retrieved from <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119> [in Ukraine]
3. Kaptalan, N.M. (2022). Psykholohichni osoblyvosti porushennia kharchovoi povedinky. [Psychological features of eating disorders] Dys... dokt. filosof. Spetsialnist 053 Psykholohiia Haluz 05 Sotsialni ta povedinkovi nauky. Odesa, 186 s. [in Ukraine]
4. Abasaliyeva, L.M. (2019). Psykholohiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia. [Psychology of eating behavior of women: disorders and correction] Dys... d. psyk. n. Spets. 9.00.01 – zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii 053 – Psykholohiia. K., 398 s. [in Ukraine]
5. Martynova, L. (2021). Rozlady kharchovoi povedinky: suchasnyi pidkhid do diahnostuvannia ta likuvannia. [Eating disorders: a modern approach to diagnosis and treatment] *Neironews*. 1 (122). S. 46–50. Retrieved from <https://neironews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diahnostuvannia-ta-likuvannia#gsc.tab=0> [in Ukraine]
6. Emesnyk, N.Iu. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoi korektsii samopryiniattia liudei z nadmirnoiu vahoiu. [Peculiarities of psychological correction of self-acceptance of overweight people] 053 Psykholohiia – 19.00.01 Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii. Kyiv, 239 s. [in Ukraine]
7. Shebanova, V. I. (2021). Suchasni napriamy nadannia psykholohichnoi dopomohy liudiam z problemnoiu kharchovoiu povedinkoiu. [Modern directions of providing psychological assistance to people with problematic eating behavior] *Aktualni problemy teoretychnoi ta konsultatyvnoi psykholohii: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet- konferentsii (21–22 kvitnia 2021 roku)*. Vyp. 2. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 2. S. 156–160. [in Ukraine]
8. Samoilenko, I. (2020). Viina z yizheiu. [War with food] K.: FOP Maslakov, 57 s. [in Ukraine]
9. Levytska, T. L., & Mykoliuk V. P. (2019). Psykholohichni osoblyvosti molodi, skhylnoi do porushen kharchovoi povedinky. [Psychological features of youth prone to eating disorders] *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. № 5. T. 1. S. 114–117. [in Ukraine]
10. Nauholnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidruchnyk. [Psychology of stress: a textbook] Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 324 s. [in Ukraine]
11. Nykonenko, O., & Iskom, A. (2023). Psykholohichni chynnyky rozladiv kharchovoi povedinky u zhinok. [Psychological factors of eating disorders in women] *Vcheni zapysky Universytetu "KROK" № 4 (72)*, S. 202–211 [in Ukraine]
12. Zamalo chy zabahato: yak zminiuietsia kharchuvannia cherez stres [Too little or too much: how nutrition changes due to stress] Retrieved from <https://kunsht.com.ua/articles/zamalo-chi-zabagato-yak-zminyuyetsya-kharchuvannya-cherez-stres> [in Ukraine]
13. Riabova, N. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti kharchovoi povedinky studentskoi molodi [Psychological peculiarities of eating behavior of student youth]. *Kharkivskiy osinniy marafon psykhotekhnolohii (kataloh psykhotekhnolohii; tezy dopovidei)*: zbirnyk materialiv IV mizhrehionalnoi nauk.-prakt. konf., m. Kharkiv, 31 zhovtnia 2020 r., KhNPU imeni H.S. Skovorody. Kharkiv : Disa plus, S. 174–177. [in Ukraine]

*Статтю прийнято до публікації 08.11.2024*

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ

**Асєєва Юлія Олександрівна**

доктор психологічних наук,  
академік НАН ВО України,  
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993  
Scopus Author ID: 57221817817  
Researcher ID: AAH-2650-2021

**Возний Денис Віталійович**

кандидат медичних наук,  
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0002-2712-5861

**Волинчук Тимур Іванович**

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

Статтю присвячено дослідженню психічного здоров'я української молоді в умовах війни, зокрема оцінці рівнів посттравматичного стресового розладу (ПТСП), депресії та резильєнтності. Дослідження мало на меті визначити початковий рівень психічних розладів серед молоді, яка зазнала впливу воєнних дій, а також розробити та впровадити три адаптовані психологічні інтервенції: травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (TF-CBT), програму усвідомленого зниження стресу (MBSR) та групову терапію, спрямовану на розвиток стійкості (RBG-T). Дослідження використовувало комплекс кількісних і якісних методів, включно з психометричними інструментами, як-от PCL-5 для оцінки ПТСП, PHQ-9 для вимірювання депресії та CD-RISC для оцінки рівня резильєнтності серед учасників. Загалом участь у дослідженні взяли 55 осіб віком від 18 до 20 років, які безпосередньо зазнали впливу війни. Результати показали суттєве зниження рівнів ПТСП і депресії після проходження 12-тижневих інтервенцій, а також значне підвищення рівня резильєнтності. Статистичний аналіз результатів до її після втручання продемонстрував високий рівень ефективності терапевтичних підходів, а також виявив, що комбінація когнітивно-поведінкових і медитативних технік допомогла учасникам краще справлятися зі стресом та емоційними труднощами, викликаними війною. Це свідчить про їх практичну цінність у покращенні психічного стану молоді в умовах тривалої кризи. Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути застосовані для покращення системи надання психологічної допомоги українській молоді, яка постраждала від війни. Запропоновані інтервенції можуть бути інтегровані в програми підтримки психічного здоров'я для молоді, а також використані в подальших дослідженнях і розробках психотерапевтичних програм для роботи з наслідками травматичних подій.

**Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад (ПТСП), депресія, резильєнтність, молодь, психічне здоров'я, війна, психодіагностика, терапевтичні інтервенції.

### Asieieva Yu., Voznyi D., Volynchuk T. MENTAL HEALTH OF YOUTH IN WARTIME: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTICS AND THERAPEUTIC INTERVENTIONS

The article is dedicated to the study of the mental health of Ukrainian youth in the context of war, specifically evaluating the levels of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and resilience. The aim of the research was to assess the initial levels of mental disorders among young people affected by the war, as well as to develop and implement three adapted psychological interventions: trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT), mindfulness-based stress reduction (MBSR), and group therapy aimed at building resilience (RBG-T). The study utilized a combination of quantitative and qualitative methods, including psychometric tools such as the PCL-5 for assessing PTSD, the PHQ-9 for measuring depression, and the CD-RISC for evaluating participants' levels of resilience. A total of 55 individuals aged 18 to 20 years, who had directly experienced the impact of war, participated in the study. The results revealed a significant reduction in PTSD and depression levels after completing the 12-week interventions, along with a notable

increase in resilience. Statistical analysis of pre- and post-intervention data demonstrated the high effectiveness of the therapeutic approaches, as well as the fact that the combination of cognitive-behavioral and meditative techniques helped participants better cope with stress and emotional difficulties caused by the war. This highlights their practical value in improving the mental health of youth during a prolonged crisis. The practical significance of the study lies in the fact that its results can be applied to improve the system of psychological assistance for Ukrainian youth affected by the war. The proposed interventions can be integrated into mental health support programs for youth and used in future research and the development of psychotherapeutic programs to address the consequences of traumatic events.

**Key words:** post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, resilience, youth, mental health, war, psychodiagnostics, therapeutic interventions.

**Вступ.** Психічне здоров'я молоді, яка зазнала впливу війни, є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології [1; 2]. Воєнний конфлікт в Україні, який триває протягом кількох років, спричинив значні соціальні та психологічні наслідки для молодого покоління [3]. Молодь, яка пережила травматичні події, як-от бойові дії, втрата рідних або переселення, стикається з ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), депресії, а також зниження рівня резильєнтності, що підтверджують численні дослідження [4]. В умовах дедалі більшої кількості випадків психічних розладів серед молодих людей, які стали свідками або жертвами воєнних дій, стає очевидною необхідність провести систематичне дослідження для оцінки їхнього психічного стану та розробки ефективних інтервенцій [5]. Попередні дослідження вказують на високу поширеність ПТСР та депресії серед населення, яке зазнало травматичних впливів війни, а також на важливість підтримки резильєнтності для ефективного подолання стресу [6]. Однак досі є потреба в розробці адаптованих під конкретні умови та обставини інтервенцій, спрямованих на допомогу молоді, яка постраждала від війни [7–9]. Вищесказане зумовлює актуальність проведення цього дослідження.

Молодь, яка безпосередньо або опосередковано постраждала від війни, стикається з унікальними психологічними викликами, пов'язаними з травматичними подіями, що впливають на психічне здоров'я та здатність до соціальної адаптації [1; 10–11]. Сучасні психотерапевтичні підходи, як-от травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (далі – TF-CBT), програма усвідомленого зниження стресу (далі – MBSR) та групова терапія, спрямована на розвиток стійкості (далі – RBG-T), показує обнадійливі результати в лікуванні посттравматичних станів [12]. Однак обмежена кількість досліджень, що застосовують ці методики до української молоді, яка зазнала впливу війни, вказує на необхідність подальших досліджень у цій сфері [13–15]. Необхідно оцінити початкові рівні психічних розладів, як-от ПТСР і депресія, та дослідити, як адаптовані терапевтичні інтервенції можуть сприяти поліпшенню психічного здоров'я і підвищенню рівня резильєнтності серед української молоді [16].

Дослідження впливу війни на психічне здоров'я молоді є ключовою темою в міжнародній психологічній літературі [17]. Відомі роботи І. О. Федорова, Р. Дж. Кесслер, А. Зонегга, Е. Бромет, М. Хьюз та Дж. Б. Нельсон розкрили вплив травматичних подій на розвиток ПТСР та інших психічних розладів, вказуючи на важливість резильєнтності як одного з ключових факторів подолання стресу [6, 18]. Попередні дослідження надають дані про поширеність ПТСР серед молодих людей, які постраждали від конфліктів, та підкреслюють ефективність когнітивно-поведінкових підходів у лікуванні цих розладів [4]. Водночас дослідження, що стосуються української молоді в умовах війни, все ще не достатньо представлені в літературі, що вимагає подальших зусиль для дослідження цієї проблематики.

**Мета статті** – оцінити вплив війни на психічне здоров'я української молоді через вивчення рівнів ПТСР, депресії та резильєнтності, а також впровадити та проаналізувати ефективність адаптованих психотерапевтичних інтервенцій для підтримки психічного здоров'я цієї групи.

#### **Завдання дослідження:**

1. Оцінити початкові рівні ПТСР, депресії та стійкості серед української молоді, яка зазнала впливу війни.
2. Розробити та впровадити три адаптовані психологічні інтервенції: TF-CBT, MBSR та RBG-T.
3. Проаналізувати ефективність кожної інтервенції в зниженні симптомів ПТСР та депресії, а також підвищенні рівня стійкості.
4. Дослідити суб'єктивний досвід та емоційні реакції учасників через глибинні інтерв'ю для розуміння індивідуальних механізмів подолання й потреб.
5. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження ефективних психологічних втручань для підтримки психічного здоров'я молоді, постраждалої від війни.

**Матеріали та методи.** У дослідженні застосовано комплексний підхід, що містив використання різних методів і методик для глибокого аналізу психологічного стану української молоді, яка зазнала впливу війни. Основу дослідження становили як кількісні, так і якісні методи, що дало змогу охопити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психічного здоров'я. Кількісні методи були спрямовані на отримання стандартизованих даних щодо рівнів ПТСР, депресії та стійкості. З цією метою використовували психометричні інструменти, зокрема: PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist-5)

для вимірювання симптомів ПТСР, PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) для оцінки депресивних симптомів та CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) для визначення рівня резильєнтності, тобто здатності адаптуватися до стресу.

Аналіз зібраних даних здійснювали за допомогою математико-статистичних методів. Описова статистика дала змогу оцінити середні значення та частотні характеристики досліджуваних показників, тоді як інференційна статистика (t-тести, аналіз дисперсії) дала змогу порівняти результати до й після психологічних втручань, що допомогло визначити ефективність застосованих терапевтичних підходів. Крім того, кореляційний аналіз дав змогу вивчити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та виявами ПТСР і депресії, виявляючи фактори, що впливають на ефективність стресоподолання в умовах війни.

Якісні методи були реалізовані через проведення глибоких напівструктурованих інтерв'ю з учасниками, що дало змогу дослідити їхні індивідуальні переживання, механізми адаптації та суб'єктивний досвід травматичних подій. Тематичний аналіз інтерв'ю забезпечив можливість ідентифікувати ключові теми, пов'язані з емоційною реакцією на травму, розвитком стратегії подолання та роллю соціальної підтримки в процесі психологічного відновлення.

Теоретико-методологічний підхід дослідження ґрунтувався на сучасних психологічних концепціях травматичного стресу, депресії та резильєнтності, що дало змогу інтегрувати різні аспекти психологічної адаптації в умовах війни. Огляд літератури та попередніх досліджень слугував основою для формування дослідницької гіпотези та добору інструментарію для емпіричної частини дослідження.

Експериментальна частина передбачала проведення трьох адаптованих психологічних інтервенцій: травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (TF-CBT), програми усвідомленого зниження стресу (MBSR) і групової терапії, спрямованої на розвиток стійкості (RBG-T). Учасники дослідження, загальною кількістю 55 осіб віком від 18 до 20 років, пройшли початкову психодіагностичну оцінку, після чого були залучені до інтервенцій, кожна з яких тривала 12 тижнів. Після завершення втручань проводилася повторна оцінка для визначення змін у психічному стані учасників.

**Результати.** Теоретичний огляд літератури підтвердив, що війна є потужним стресовим фактором, який чинить глибокий негативний вплив на психічне здоров'я молоді, сприяючи розвитку таких психологічних розладів, як ПТСР, депресія та тривожність. Дослідження показали, що в умовах війни в молоді знижується рівень резильєнтності – здатності протистояти стресу та швидко відновлюватися після травматичних подій. На основі сучасних наукових праць визначено, що молоді люди, які безпосередньо або опосередковано переживають воєнні дії, є однією з найбільш уразливих категорій населення. Ця група потребує специфічних психологічних втручань, спрямованих на стабілізацію психічного стану та розвиток адаптаційних механізмів подолання стресу.

Особливо важливо враховувати не лише інтенсивність воєнних стресорів, а й індивідуальні особливості кожної молодої особи, включно з рівнем соціальної підтримки, доступом до психологічної допомоги, а також здатністю використовувати ефективні когнітивні стратегії подолання. Дослідження підтверджують, що чим вищий рівень підтримки з боку родини, друзів та громади, тим ефективніше молодь долає стресові ситуації та адаптується до змінних умов.

У межах дослідження проаналізовано сучасні підходи до діагностики та терапії посттравматичних розладів. Зокрема, увагу приділяли таким методам, як когнітивно-поведінкові підходи, програми усвідомленого зниження стресу (MBSR) та методики групової терапії, що сприяють розвитку стійкості (RBG-T). Ці підходи обрано через їх доведену ефективність у роботі з молоддю, яка зазнала впливу війни. Когнітивно-поведінкова терапія показала свою ефективність у зниженні рівня ПТСР та депресії, тоді як MBSR допомагає зменшити тривожність та покращити емоційну регуляцію. Групова терапія з акцентом на розвиток стійкості була особливо корисною для формування підтримувальних соціальних зв'язків, що є ключовим елементом у процесі відновлення після травми.

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення впливу війни на психологічний стан молодих людей віком від 18 до 20 років, які зазнали травматичних подій, пов'язаних з військовим конфліктом. Основна мета – оцінити початкові рівні ПТСР, депресії та резильєнтності, а також визначити ефективність психологічних втручань у поліпшенні цих показників.

Для первинної діагностики використано три стандартизовані психометричні інструменти: PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5), який дає змогу оцінити наявність і тяжкість симптомів ПТСР. Цей опитувальник є перевіреним інструментом для оцінки травматичних переживань і допомагає виміряти ключові симптоми, як-от нав'язливі спогади, уникання та підвищена збудливість, PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) для вимірювання рівня депресії. Цей інструмент використовують для визначення тяжкості депресивних симптомів, включно з втратою інтересу до діяльності, почуттям безнадійності, порушенням сну та CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) для оцінки рівня резильєнтності, яка відображає здатність людини адаптуватися та відновлюватися після стресових подій. Цей інструмент дає змогу оцінити психологічну стійкість учасників та їх здатність справлятися зі складними обставинами.

Дослідження охопило 55 осіб, які проживали в умовах війни, і дало змогу визначити базовий рівень психологічного здоров'я учасників. На основі цих результатів розроблено три адаптовані психологічні інтервенції, що відповідали індивідуальним потребам кожного учасника:

1. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT) була спрямована на роботу з учасниками, які виявили серйозні симптоми ПТСР та депресії. Ця терапія допомагала учасникам поступово опрацьовувати травматичні спогади, змінювати негативні когнітивні установки та знижувати емоційну реактивність;

2. Програма усвідомленого зниження стресу (MBSR) орієнтована на зменшення тривожності та поліпшення емоційної регуляції за допомогою медитації і практик усвідомленості. Ця програма була ефективною для учасників з помірним рівнем ПТСР та депресії;

3. Групова терапія, спрямована на розвиток стійкості (RBG-T), розроблена для покращення соціальної підтримки та підвищення резильєнтності учасників. Групова робота забезпечила можливість для обміну досвідом, розвитку навичок подолання стресу та зміцнення соціальних зв'язків.

Психологічні інтервенції тривали протягом 12 тижнів. Після завершення терапії проводили повторну оцінку рівнів ПТСР, депресії та резильєнтності для аналізу ефективності втручань.

До впровадження терапевтичних інтервенцій результати дослідження свідчили про високий рівень психологічних проблем серед української молоді, яка зазнала впливу війни. Зокрема, 60% учасників демонстрували високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за шкалою PCL-5, з показниками  $\geq 40$  балів. Це свідчить про наявність виражених симптомів травматичних реакцій, як-от флешбеки, гіперактивність та уникнення, що значно впливають на функціонування особистості. 30% учасників мали помірний рівень ПТСР (від 21 до 40 балів), що також є значним показником, оскільки симптоми цієї групи потребують втручання, щоб запобігти їх поглибленню. Лише 10% учасників дослідження демонстрували низький рівень ПТСР ( $\leq 20$  балів), що вказує на відносно м'які травматичні реакції.

Що стосується депресії, 55% учасників мали показники, які відповідали помірно-тяжкій депресії за шкалою PHQ-9, де рівень  $\geq 15$  балів свідчить про виражені депресивні симптоми, як-от знижений настрій, втрата інтересу до діяльності, порушення сну та відчуття безнадії. Ці показники вимагають негайного психотерапевтичного втручання для запобігання подальшому розвитку тяжких форм депресії. Крім того, 35% учасників мали ознаки тяжкої депресії (PHQ-9  $\geq 20$  балів), що ще більше підкреслює серйозність їхнього психічного стану та потребу в інтенсивній терапії.

Окрім високих рівнів ПТСР та депресії, виявлено низький загальний рівень резильєнтності серед учасників. Середній показник за шкалою CD-RISC становив 28,5 бала, що свідчить про слабкі механізми адаптації до стресових ситуацій та труднощі в подоланні наслідків психологічних травм. Це означає, що більшості учасників не вистачало необхідних внутрішніх ресурсів для ефективного подолання стресу та відновлення після травматичних подій. Така низька резильєнтність робила молодь ще вразливішою до впливу стресорів війни, посилюючи потребу у втручанні для зміцнення здатності справлятися з негативними психологічними наслідками.

Отже, початкові результати дослідження вказують на високий рівень психічного стресу та низьку резильєнтність у молоді, що підкреслювало необхідність негайних та адаптованих терапевтичних втручань для покращення їхнього психічного здоров'я та підтримки в умовах війни.

Після впровадження адаптованих терапевтичних інтервенцій результати дослідження продемонстрували значне поліпшення психологічного стану учасників. Основним показником цього було суттєве зниження рівня ПТСР. Середній показник за шкалою PCL-5 знизився на 40%, і тепер становив 25,9 бала, що свідчить про значне зменшення інтенсивності симптомів травми. До інтервенцій 60% учасників мали високий рівень ПТСР, але після втручань лише 15% залишилися в цій категорії. Понад 50% учасників перемістилися в категорію низького рівня ПТСР, а 35% – у категорію помірного рівня. Це свідчить про ефективність травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (TF-CBT) як ключової інтервенції для роботи з травматичними наслідками.

Аналогічно, рівень депресії також значно знизився. Середній показник за шкалою PHQ-9 зменшився на 35%, досягнувши рівня 12,3 бала. Учасники, які до цього демонстрували симптоми тяжкої депресії, перейшли в категорію помірної депресії, що вказує на ефективність інтервенцій. Тільки 5% учасників залишилися з показниками помірно тяжкої депресії. Цей результат також підтверджує ефективність програми усвідомленого зниження стресу (MBSR), яка виявилася дієвою для роботи з депресією та емоційною регуляцією.

Крім того, зафіксовано значне підвищення рівня резильєнтності. Середній показник за шкалою CD-RISC зріс на 30%, до 36,7 бала. Це демонструє, що групова терапія, спрямована на розвиток стійкості (RBG-T), значно підвищила адаптивні здібності учасників та їх емоційну витривалість. Учасники змогли більш ефективно адаптуватися до травматичних наслідків війни та відновлюватися після стресу.

Статистичний аналіз підтвердив значущі зміни в усіх досліджуваних показниках ( $p < 0.05$ ). Застосований t-тест підтвердив, що зміни в рівнях ПТСР, депресії та резильєнтності є результативними й не випадковими. Аналіз дисперсії (ANOVA) виявив, що всі три терапевтичні інтервенції мали статистично значущу ефективність. Зокрема, TF-CBT виявилася найдієвішою для зниження симптомів ПТСР, тоді як MBSR показала кращі результати в зниженні рівня депресії.

**Висновки.** Отже, результати дослідження свідчать про високу ефективність адаптованих психотерапевтичних втручань для української молоді, яка зазнала впливу війни. Комбінація когнітивно-поведінкових та медитативних підходів дала змогу досягти значного зменшення симптомів ПТСР та депресії, а також підвищення рівня стійкості та емоційної регуляції.

Дослідження, спрямоване на оцінку психологічного стану української молоді, яка зазнала впливу війни, мало на меті дослідити ефективність різних психотерапевтичних втручань щодо зниження рівня ПТСР, депресії та підвищення рівня резильєнтності. Використовуючи комплексний підхід, що поєднував кількісні та якісні методи, зокрема психометричні інструменти PCL-5, PHQ-9 та CD-RISC, було проведено ґрунтовну діагностику та впроваджено три адаптовані інтервенції: травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (TF-CBT), програму усвідомленого зниження стресу (MBSR) та групу терапію, спрямовану на розвиток стійкості (RBG-T).

Результати дослідження підтвердили високу ефективність запропонованих втручань. Найбільш значущі зміни спостерігались у групі учасників, які проходили TF-CBT. Ця терапія виявилася найбільш ефективною для роботи з молоддю, яка зазнала тяжких виявів ПТСР та депресії. Учасники, які мали високі початкові показники ПТСР ( $PCL-5 \geq 40$ ), продемонстрували суттєве зниження рівня симптомів після проходження інтервенцій, зокрема, рівень ПТСР знизився на 40%. Такі зміни свідчать про ефективність когнітивної реструктуризації, що є основним механізмом впливу TF-CBT. Поступова робота з травматичними спогадами, а також зміна негативних когнітивних установок дали змогу учасникам реінтегрувати набутий досвід у свою свідомість без надмірної емоційної реакції. Це сприяло зменшенню нав'язливих думок, флешбеків, нічних кошмарів та тривожних станів, що дало змогу учасникам відчувати більший контроль над своїм емоційним станом.

Програма усвідомленого зниження стресу (MBSR) також продемонструвала високу ефективність, зокрема в роботі з учасниками, які мали помірний рівень ПТСР та депресії. Використання медитативних практик та розвитку усвідомленості сприяло поліпшенню емоційної регуляції та зменшенню гіперактивності нервової системи. Середній рівень ПТСР у цієї групи учасників знизився на 25%, а рівень депресії зменшився на 20%. Учасники відзначали покращення власної здатності сприймати та аналізувати свої емоції, що допомагало уникати неконтрольованих реакцій на стресові події. Так, MBSR стала потужним інструментом для розвитку стійкості до тривожних станів та підвищення здатності справлятися з емоційним навантаженням, викликаним війною.

Групова терапія, спрямована на розвиток стійкості (RBG-T), підкреслила важливість соціальної підтримки в подоланні наслідків травматичних подій. Під час групових сесій учасники отримали можливість ділитися своїм досвідом, що сприяло розвитку почуття належності до соціальної групи та покращенню навичок соціальної взаємодії. Ця терапія виявилася особливо корисною для учасників з низьким рівнем резильєнтності. Середній рівень резильєнтності після впровадження інтервенції зріс на 30%, що свідчить про здатність учасників краще адаптуватися до стресових подій. Групова динаміка створила підтримувальне середовище, де учасники могли розвивати нові стратегії подолання труднощів, обмінюючись досвідом і підтримуючи одне одного.

Загалом, результати дослідження показали, що всі три інтервенції значно вплинули на покращення психологічного стану української молоді, яка зазнала впливу війни. Статистичний аналіз підтвердив значущі зміни в показниках ПТСР, депресії та резильєнтності. Порівняння до- та післятерапевтичних показників за допомогою t-тестів продемонструвало, що зміни є статистично значущими ( $p < 0,05$ ). Інтервенції, зокрема TF-CBT, були особливо ефективними для роботи з важкими виявами ПТСР, тоді як MBSR значно знизила рівень тривожності та покращила емоційну регуляцію. RBG-T продемонструвала важливість соціальної підтримки й спільної роботи в подоланні наслідків травматичного досвіду.

Результати цього дослідження підкреслюють необхідність застосування комплексних та адаптованих терапевтичних підходів у роботі з молоддю, яка зазнала впливу воєнних дій. Ефективність втручань показала, що поєднання когнітивно-поведінкових та медитативних практик, а також акцент на соціальну підтримку можуть суттєво поліпшити психічне здоров'я, зменшити симптоми травматичних розладів і підвищити резильєнтність у молодих людей, що є важливим чинником успішної адаптації до посттравматичних умов життя.

Перспективи подальших досліджень у сфері психологічного впливу війни на молодь є надзвичайно важливими для подальшого вдосконалення методів психотерапії та розвитку програм підтримки психічного здоров'я, особливо для вразливих груп населення, які зазнали серйозного впливу

травматичних подій. Результати поточного дослідження продемонстрували суттєві позитивні зміни в психічному стані молодих людей після впровадження терапевтичних втручань, але одночасно відкрили нові запитання та перспективи для подальшого вивчення.

Одним із ключових напрямів майбутніх досліджень є довгострокова оцінка ефективності психологічних інтервенцій. Важливо здійснити подальший моніторинг учасників через кілька місяців або навіть років після завершення терапії, щоб оцінити стійкість отриманих результатів. Вивчення того, наскільки ефективно учасники застосовують розвинуті навички саморегуляції та стійкості в умовах нових стресових ситуацій, може надати важливу інформацію про необхідність періодичних психологічних втручань або підтримки для підтримання результатів терапії.

Іншим перспективним напрямом є вивчення індивідуальних факторів, що впливають на різну ефективність терапевтичних втручань. Хоч загальні результати показали позитивну динаміку в більшості учасників, важливо дослідити, чому деякі з них досягли більшого покращення порівняно з іншими. Індивідуальні особливості, як-от тип особистості, рівень соціальної підтримки, когнітивні стратегії подолання або ступінь травматичного досвіду, можуть мати вирішальне значення для ефективності терапії. Майбутні дослідження можуть містити аналіз цих факторів, щоб розробити більш персоналізовані терапевтичні протоколи, які враховують індивідуальні потреби пацієнтів.

Ще один перспективний напрям стосується дослідження впливу культурних та соціальних факторів на процес відновлення молоді, яка постраждала від війни. Українська молодь зазнала глибоких соціокультурних змін, які можуть впливати на її здатність адаптуватися до нових умов життя. У цьому контексті важливо вивчити, як культурні цінності, соціальні очікування та система підтримки впливають на психологічну стійкість і готовність звертатися по допомогу. Дослідження можуть спрямувати увагу на порівняння молоді з різних регіонів і соціальних груп, щоб зрозуміти, як різні соціокультурні середовища впливають на психічне здоров'я та адаптацію після травми.

Подальші дослідження також повинні охоплювати ширшу вибірку учасників для вивчення відмінностей у впливі терапевтичних втручань на різні вікові групи. Наприклад, підлітки та молодь можуть по-різному реагувати на психологічні інтервенції, оскільки вони перебувають на різних етапах психо-соціального розвитку. Це вимагає розробки специфічних підходів до кожної вікової групи та впровадження спеціалізованих програм, спрямованих на задоволення потреб молоді, яка перебуває в різних фазах психологічного розвитку.

З огляду на високий рівень травматизації, особливо в умовах воєнних конфліктів, перспективним є подальше дослідження гендерних аспектів психічного здоров'я. Є докази того, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на травму та терапевтичні втручання. Майбутні дослідження повинні приділяти більше уваги гендерним відмінностям у реакції на травматичні події, щоб розробити специфічні втручання для чоловіків та жінок, які краще відповідатимуть їхнім психологічним потребам.

Окрім того, перспективним є дослідження комбінації терапевтичних підходів, як-от поєднання когнітивно-поведінкової терапії з медитативними практиками або соціально підтримувальними інтервенціями, що визначено ефективним у поточному дослідженні. У подальших дослідженнях важливо поглибити вивчення синергетичних ефектів різних терапій, щоб зрозуміти, які поєднання методів дають найкращі результати для різних груп пацієнтів.

Нарешті, подальші дослідження можуть зосередитися на розробці нових технологічних підходів до психологічної підтримки. Використання мобільних застосунків для психічного здоров'я, онлайн-терапії та інших цифрових технологій може зробити психологічну допомогу більш доступною для молоді, яка перебуває у віддалених або небезпечних районах. Дослідження ефективності цих новітніх технологій у контексті війни може забезпечити інноваційні шляхи надання психологічної підтримки та розширити можливості для допомоги.

Отже, перспективи подальших досліджень у цій сфері є багатовекторними й охоплюють як поглиблення знань про вплив терапевтичних втручань, так і розробку нових підходів, які можуть забезпечити більш персоналізовану, культурно обґрунтовану та стійку психологічну допомогу для молоді, постраждалої від війни.

### Література:

1. Державна служба статистики України. Демографічний щорічник України за 2020 рік. Київ : Держстат України, 2021. 300 с.
2. Якимчук Т. В. Психологічні аспекти волонтерської діяльності з молоддю. *Психологічний вісник*. 2020. № 4. С. 65–72.
3. Yoder N., Lopez A. Supporting the Mental Health of Children in Conflict Zones. *Global Health Journal*. 2018. Vol. 12(3). P. 150–160.
4. Bryant, R. A. (2019). Post-traumatic stress disorder: A state-of-the-art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*, 18(3), 259–269.
5. Семенова Ю. В. Соціальна робота з молоддю в умовах внутрішнього переміщення. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 160 с.
6. Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (2005). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048–1060.

7. Бабенко О. В. Психологічні наслідки війни для української молоді. Київ : Наукова думка, 2020. 250 с.
8. Голуб Т. А. Соціальні мережі як засіб підтримки молоді. Дніпро : ДНУ імені Олесья Гончара, 2021. 130 с.
9. Журавель Н. М. Стратегії подолання агресивної поведінки у підлітків. *Психологічні дослідження*. 2020. № 5. С. 80–88.
10. Білоус Т. І. Освітні програми для дітей з особливими потребами в зоні конфлікту. *Педагогічний альманах*. 2021. № 2. С. 25–32.
11. Василенко І. М. Молодь України в умовах збройного конфлікту: соціально-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 200 с.
12. Опанасенко Т. К. Стратегії подолання травматичних переживань у дітей. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 130 с.
13. Авраменко І. М. Психологічні особливості дітей, постраждалих від військового конфлікту. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 152 с.
14. Кириленко Ю. М. Освітні інновації для молоді зони конфлікту. *Наукові записки*. 2021. Т. 12, № 1. С. 55–62.
15. Міністерство освіти і науки України. Звіт про стан освіти в зоні конфлікту на сході України. Київ : МОН України, 2021. 80 с.
16. WHO Regional Office for Europe. Ukraine Crisis: Mental Health Needs. 2021. URL: <https://www.euro.who.int/en/ukraine-crisis-mental-health> (дата звернення: 23.09.2023).
17. Barber B. K. Annual Research Review: Youth and political conflict - How do they cope? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2018. Vol. 59(4). P. 391–410.
18. Федорова І. О. Психологічні особливості поведінки підлітків в умовах війни. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 160 с.

### References:

1. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy. (2021). *Demografichniy shchorichnyk Ukrainy za 2020 rik* [Demographic yearbook of Ukraine for 2020]. Derzhstat Ukrainy. [in Ukrainian].
2. Yakymchuk, T. V. (2020). Psykholohichni aspekty volonterskoi diialnosti z moloddu [Psychological aspects of volunteer work with youth]. *Psykholohichniy visnyk*, (4), 65–72. [in Ukrainian].
3. Yoder, N., & Lopez, A. (2018). Supporting the mental health of children in conflict zones. *Global Health Journal*, 12(3), 150–160.
4. Bryant, R. A. (2019). Post-traumatic stress disorder: A state-of-the-art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*, 18(3), 259–269.
5. Semenova, Yu. V. (2018). Sotsialna robota z moloddu v umovakh vnutrishnoho peremishchennia [Social work with youth under conditions of internal displacement]. ZNU. [in Ukrainian].
6. Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (2005). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048–1060.
7. Babenko, O. V. (2020). Psykholohichni naslidky viiny dlia ukrainskoi molodi [Psychological consequences of the war for Ukrainian youth]. *Naukova dumka*. [in Ukrainian].
8. Holub, T. A. (2021). Sotsialni merezhi yak zasib pidtrymky molodi [Social networks as a means of youth support]. DNU imeni Olesia Honchara. [in Ukrainian].
9. Zhuravel, N. M. (2020). Stratehii podolannia ahresyvnoi povedinky u pidlitkiv [Strategies for overcoming aggressive behavior in adolescents]. *Psykholohichni doslidzhennia*, (5), 80–88. [in Ukrainian].
10. Bilous, T. I. (2021). Osvitni prohramy dlia ditei z osoblyvymy potrebamy v zoni konfliktu [Educational programs for children with special needs in the conflict zone]. *Pedahohichniy almanakh*, (2), 25–32. [in Ukrainian].
11. Vasylenko, I. M. (2021). Molod Ukrainy v umovakh zbroinoho konfliktu: sotsialno-psykholohichni aspekty [Youth of Ukraine in armed conflict conditions: Socio-psychological aspects]. LNU imeni Ivana Franka. [in Ukrainian].
12. Opanasenko, T. K. (2019). Stratehii podolannia travmatychnykh perezhyvan u ditei [Strategies for overcoming traumatic experiences in children]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
13. Avramenko, I. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti ditei, postrazhdalykh vid viiskovoho konfliktu [Psychological characteristics of children affected by the military conflict]. Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. [in Ukrainian].
14. Kyrylenko, Yu. M. (2021). Osvitni innovatsii dlia molodi zony konfliktu [Educational innovations for youth in the conflict zone]. *Naukovi zapysky*, 12(1), 55–62. [in Ukrainian].
15. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2021). Zvit pro stan osvity v zoni konfliktu na skhodi Ukrainy [Report on the state of education in the conflict zone in Eastern Ukraine]. MON Ukrainy. [in Ukrainian].
16. WHO Regional Office for Europe. (2021). *Ukraine crisis: Mental health needs*.
17. Barber, B. K. (2018). Annual research review: Youth and political conflict – How do they cope? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 391–410.
18. Fedorova, I. O. (2021). *Psykholohichni osoblyvosti povedinky pidlitkiv v umovakh viiny* [Psychological characteristics of adolescent behavior in wartime conditions]. KhNU imeni V. N. Karazina. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

**Бекчив Мирослав Петрович**

аспірант кафедри теорії та  
методики практичної психології

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0009-0001-0246-5552

**Асєєва Юлія Олександрівна**

доктор психологічних наук,

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Сучасні соціально-економічні умови, швидкий розвиток технологій, глобалізаційні процеси та динаміка ринку праці зумовлюють актуальність дослідження професійного самовизначення особистості. Статтю присвячено аналізу теоретико-методологічних основ професійного самовизначення як багатогранного процесу, що охоплює психологічні, соціальні, економічні та педагогічні аспекти. Мета роботи – проаналізувати сучасні підходи до вивчення професійного самовизначення, визначення його ключових теоретичних основ. Для досягнення поставленої мети використано такі методи пізнання: синтез, аналіз, порівняння, класифікація та систематизація наявних наукових надбань. У роботі розглянуто історичний розвиток концепції професійного самовизначення від культурно-філософських поглядів давніх цивілізацій до сучасних міждисциплінарних підходів. Проаналізовано внесок видатних науковців, зокрема П'єра Бурдьє, Джона Голланда та Дональда Сьюпера, у вивчення механізмів вибору професії, ролі культурного капіталу, особистісних якостей і соціальних факторів. Особливу увагу приділено соціологічним і психологічним чинникам, які впливають на професійне становлення особистості, включно з впливом сім'ї, освіти, громади та ринку праці. Підкреслено, що професійне самовизначення є багатогранним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. У статті також розглянуто сучасні тенденції, зокрема вплив цифровізації та глобалізації, на формування професійних орієнтацій. Результати дослідження дають змогу краще зрозуміти сутність професійного самовизначення та його методологічні засади, що має значення для розробки практичних рекомендацій у сфері професійної орієнтації, освіти та кар'єрного консультування.

**Ключові слова:** професійне самовизначення, професія, професійне становлення, особистість, особистісний розвиток.

## **Bekchiv M., Asieieva Yu. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION**

Modern socio-economic conditions, rapid technological development, globalization processes and labor market dynamics determine the relevance of research on professional self-determination of an individual. The article is devoted to the analysis of the theoretical and methodological foundations of professional self-determination as a multifaceted process that encompasses psychological, social, economic and pedagogical aspects. The aim of the work was to analyze modern approaches to the study of professional self-determination, to determine its key theoretical foundations. To achieve the set goal, the following methods of cognition were used: synthesis, analysis, comparison, classification and systematization of existing scientific achievements. The work examines the historical development of the concept of professional self-determination, starting from the cultural and philosophical views of ancient civilizations to modern interdisciplinary approaches. The contribution of prominent scientists, in particular Pierre Bourdieu, John Holland and Donald Super, to the study of the mechanisms of choosing a profession, the role of cultural capital, personal qualities and social factors is analyzed. Particular attention is paid to sociological and psychological factors that influence the professional development of an individual, including the influence of family, education, community and the labor market. It is emphasized that professional self-determination is a multifaceted process that depends on the interaction of internal and external factors. The article also considers current trends, in particular the impact of digitalization and globalization, on the formation of professional orientations. The results of the study allow us to better understand the essence of professional self-determination and its methodological principles, which is important for the development of practical recommendations in the field of professional orientation, education and career counseling.

**Key words:** professional self-determination, profession, professional development, personality, personal development.

**Вступ.** Професійне самовизначення є одним із ключових аспектів особистісного розвитку, що визначає життєву траєкторію людини, її самореалізацію та суспільну адаптацію. В умовах постійних змін особистість стикається з необхідністю не лише вибору професійного шляху, а й формування здатності до адаптації, самореалізації та ефективного використання власного потенціалу в обраній професії.

Професійне самовизначення є багатограним процесом, який охоплює як внутрішні психологічні аспекти (мотиви, цінності, інтереси, здібності), так і зовнішні соціально-економічні чинники (попит на професії, умови праці, перспективи розвитку). Цей феномен є об'єктом досліджень у різних наукових галузях, зокрема психології, педагогіці, соціології та економіці. К. Абульханова, Ананьєв, Ю. Асєєва, Є. Борисова, Н. Варнавських, О. Вітковська, Е. Гінзберг, Н. Гончарова, А. Деркач, М. Дубінка, Є. Зеєр, Т. Єлова, Н. Кириченко, Е. Клімов, О. Коқун, Г. Коліжук, С. Крягжде, І. Кузнецова, О. Краєва, В. Лозовецька, С. Лучик, О. Ляска, А. Маркова, О. Мітічкіна, І. Мельник, О. Морін, Г. Омельченко, В. Орлов, В. Погрібна, М. Пряжніков, Ф. Райс, Я. Роціна, А. Третьяк, В. Шадріков, В. Штифурак, О. Цільмак, І. Хом'юк, Н. Якімова, Т. Яновська, В. Ямницький [1–10].

Особливого значення набуває розробка теоретико-методологічних основ професійного самовизначення, які дають змогу глибше зрозуміти закономірності цього процесу, визначити ефективні методи діагностики, профілактики та підтримки. Це сприяє створенню умов для успішної самореалізації особистості, підвищенню її професійної мобільності та конкурентоспроможності на ринку праці.

**Мета статті** – проаналізувати сучасні підходи до вивчення професійного самовизначення, визначення його ключових теоретичних основ і методологічних принципів.

**Матеріали та методи:** синтез, аналіз, порівняння, класифікація та систематизація наявних наукових надбань.

**Результати.** Ідеї професійного самовизначення мають багатовікову історію, яка охоплює різні культури та епохи. Формування цих уявлень нерозривно пов'язане із соціальною структурою суспільства, економічними умовами, релігійними переконаннями та філософськими традиціями. Концепція вибору професійного шляху як вияву індивідуального покликання й реалізації особистого потенціалу розвивалася в процесі історичного прогресу, поступово відображаючи зміну ролі праці в житті людини.

У давніх суспільствах професійна діяльність була тісно пов'язана з релігійними та соціальними нормами. Наприклад, у Давній Індії кастова система забезпечувала чітку регламентацію професійної діяльності, де кожна «варна» мала свої соціальні й професійні обов'язки: брахмани виконували релігійні та освітні функції, кшатрії займалися військовою справою, вайш'ї – торгівлею, а шудри – фізичною працею. Така система забезпечувала стабільність соціального устрою, але обмежувала можливість індивідуального вибору професії [5].

У Стародавньому Єгипті професійна діяльність була також жорстко регламентованою. Діти спадкових ремісників, архітекторів чи писарів продовжували справу своїх батьків, оскільки це вважалося частиною їхнього життєвого шляху. Ремесло передавалося з покоління в покоління, що заклало основи професійної традиції.

У язичницьких культурах професії часто асоціювалися з божественним покровительством. Наприклад, у Давній Греції боги, як-от Гефест (бог ремісництва) або Афіна (покровителька мудрості й стратегій), символізували різні аспекти людської діяльності. Це не лише надавало праці сакрального значення, а й формувало морально-етичні норми професійної діяльності.

З прийняттям християнства уявлення про працю зазнали суттєвих змін. Праця стала розглядатися не лише як спосіб забезпечення фізичного існування, а і як духовна місія. Ідея «покликання» (лат. *vocatio*) отримала широке поширення, особливо в протестантській етиці, описаній Максом Вебером. Праця сприймалася як божественна воля, яка вимагає від людини відповідального ставлення до своєї діяльності та виконання своїх обов'язків із відданістю й чесністю [5; 11].

У середньовічній Європі професійна діяльність значною мірою залежала від гільдій, які формували професійну ідентичність ремісників і забезпечували стандарти їхньої праці. Членство в гільдії визначало професійний статус людини та закріплювало за нею певні права та обов'язки [4].

Епоха Відродження принесла ідею багатогранності людської особистості, що сприяло розвитку уявлень про свободу вибору професії та самореалізацію. У цей період зростає роль освіти як інструмента професійного самовизначення, що знайшло відображення в працях гуманістів, як-от Еразм Роттердамський та Франсуа Рабле [11].

Еразм Роттердамський у своїх працях, як-от «Похвала глупоті» й «Про метод навчання дітей», наголошував на важливості індивідуального підходу до освіти. Він підкреслював, що кожна людина має унікальні здібності, які потрібно розвивати через навчання. Еразм Роттердамський стверджував, що завдяки освітньому процесу людина може краще пізнати себе, знайти своє призначення й вибудувати професійний шлях, який відповідатиме її талантам і моральним принципам [11].

Франсуа Рабле у своєму знаменитому творі «Гаргантюа і Пантагрюель» акцентував увагу на всебічній освіті, яка охоплює не лише академічні знання, а й практичні навички та життєві цінності. Він бачив ідеальну людину як гармонійну особистість, яка поєднує інтелектуальний розвиток із фізичною вправністю, моральною відповідальністю та прагненням до самовдосконалення. Рабле також відзначав, що освіта має бути орієнтована на потреби часу, сприяти формуванню особистостей, здатних ефективно діяти в умовах змінного суспільства [11].

Так, гуманісти Відродження заклали ідею, що освіта є не лише інструментом для набуття знань, а й засобом для розкриття внутрішнього покликання людини, що є основою професійного самовизначення. Вони закликали до реформування освітніх систем, щоб зробити їх більш гнучкими та спрямованими на розвиток індивідуальних здібностей, що залишило тривалий вплив на подальше розуміння професійного шляху в західній традиції.

У Новий час із розвитком капіталізму та промислової революції професійне самовизначення набуло нових відтінків. Зміни на ринку праці спричинили необхідність індивідуального вибору професії залежно від економічних і соціальних умов. Ідеї про самореалізацію та особистий успіх стають важливим складником концепції професійного шляху.

У XX–XXI століттях вивчення професійного самовизначення стало міждисциплінарною сферою, що поєднує психологічний, соціологічний, економічний і педагогічний підходи. Психологи, як-от Джон Голланд і Дональд Сьюпер, зробили значний внесок у розуміння того, як особистісні якості, інтереси та здібності впливають на вибір професії. Джон Голланд запропонував модель, що пов'язує типи особистості з професійним середовищем. Його теорія базується на шести типах особистості: реалістичному, дослідницькому, артистичному, соціальному, підприємницькому й конвенційному. Вибір професії, згідно з Дж. Голландом, визначається прагненням людини знайти середовище, яке відповідає її домінуюльним характеристикам, що дає змогу максимально розкрити потенціал особистості, сприяючи професійному зростанню та задоволенню від діяльності [1].

Зі свого боку, Дональд Сьюпер започаткував основи теорії професійного розвитку, акцентуючи на динамічності професійного шляху. Його теорія базується на концепції життєвих стадій, які відображають еволюцію професійної ідентичності: зростання, дослідження, закріплення, підтримка та занепад. Д. Сьюпер підкреслював, що професійне самовизначення є безперервним процесом, у якому людина переглядає свої цілі та адаптується до змін у внутрішньому й зовнішньому середовищах [3].

Розглянуто психоаналітичний підхід, який базується на ідеях З. Фрейда про те, що несвідомі процеси, пов'язані з дитячими переживаннями, значно впливають на вибір професійної діяльності. Тобто внутрішні конфлікти та мотивація впливають на професійне самовизначення. Наприклад, фрустрація в певній сфері може стати поштовхом до вибору професії, що компенсує ці переживання.

Представники гуманістичної психології, як-от А. Маслоу та К. Роджерс, наголошують на важливості самоактуалізації та потребі в особистісному зростанні. Згідно із цим підходом професійне самовизначення є виявом прагнення до реалізації власного потенціалу та відповідності вибраної професії внутрішнім цінностям людини.

Когнітивно-біхевіористичний підхід акцентує увагу на процесах ухвалення рішень, самоефективності та адаптивних механізмах особистості. На думку А. Бандури, віра у власні здібності є важливим чинником, що впливає на впевненість у виборі професії.

Не останнє місце в сучасній науці відіграють уявлення соціокультурного підходу, який ключову впливову компоненту на професійне самовизначення покладає на соціальне середовище, у якому проживає особистість, його культурні, моральні та суспільні норми, формування яких залежить від інтеріаризованих сімейних традицій, соціальних очікувань та рівня підтримки, яку має індивід.

Соціальні та економічні дослідження XX–XXI ст., зі свого боку, висвітлюють роль ринку праці, освітніх інституцій і соціальної підтримки в професійному становленні особистості.

Соціологічні дослідження професійного самовизначення зосереджуються на впливі соціального середовища, включно із сім'єю, школою, громадою та ринком праці. Роль соціалізації є ключовою у формуванні професійних орієнтацій. Наприклад, дослідження П'єра Бурдьє висвітлюють значення культурного капіталу та його вплив на освітні та професійні можливості. Система культурного капіталу представлена такими основними формами: інкорпоративний, об'єктивований та інституціоналізований культуральний капітал. Перший із них містить знання, уміння, цінності та навички, які одержує людина ще в сім'ї та оточенні з раннього дитинства. Діти освічених сімей зазвичай розвивають кращі навички спілкування, більш високий рівень впевненості та критичного мислення. Однак ці якості відіграватимуть значну роль за умов не тільки академічного успіху, а й кар'єрного вибору та можливості потрапити в певні кваліфіковані середовища. Об'єктивований культуральний капітал містить матеріальні й культурні об'єкти, які є носіями знань або статусу. Інституціоналізований капітал містить здобуті знання та професійні навички, що підтверджені визнаними в певній державі дипломами чи сертифікатами в певній професійній сфері. П. Бурдьє вказував, що різні професії вимагають

різних форм і рівнів культурного капіталу. Наприклад, професії у сфері мистецтва, науки чи викладання часто вимагають високого рівня інкорпорованого та об'єктивованого культурного капіталу, тоді як робітничі професії меншою мірою залежать від цього ресурсу. Культурний капітал є інструментом відтворення соціальної нерівності. Ті, хто володіє високим рівнем культурного капіталу, не лише мають більше можливостей для професійного зростання, а й передають ці переваги наступним поколінням [5; 11].

Так, соціологічний підхід до професійного самовизначення акцентує на системному характері цього процесу, у якому індивідуальні особливості взаємодіють із соціальними факторами, формуючи комплексний механізм вибору та реалізації професійного шляху.

Економічна перспектива аналізує професійне самовизначення через призму ринкових механізмів. Моделі економіки освіти, як-от теорія людського капіталу Теодора Шульца та Гері Беккера, пояснюють, як інвестиції в освіту та професійні навички впливають на вибір кар'єри. Зміни в глобальному ринку праці, як-от автоматизація, цифровізація та зростання сектору послуг, створюють нові виклики й можливості для професійного самовизначення.

У педагогічному підході акцент зроблено на формуванні готовності до професійного самовизначення через освітні програми. Підходи Джона Дьюї та Льва Виготського, які підкреслювали важливість навчання через діяльність, знайшли застосування в сучасних методиках профорієнтації. Інтерактивні підходи, як-от тренінги, проектна діяльність і симуляції, сприяють усвідомленню власних здібностей і професійних перспектив.

**Висновки.** Професійне самовизначення є багатограним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. Теоретико-методологічний аналіз цього явища дає змогу глибше зрозуміти механізми, що впливають на вибір професійного шляху, та розробити ефективні програми підтримки молоді в ухваленні професійних рішень. З огляду на те, що сучасні глобальні зміни, зокрема диджиталізація, урбанізація та демографічні зрушення, створюють нові виклики для професійного самовизначення, серед яких: швидка зміна професій та необхідність постійного навчання; зростання конкуренції на ринку праці через глобалізацію; потреба у формуванні навичок майбутнього (soft skills, адаптивність, креативність); пошук балансу між кар'єрою та особистим життям.

Водночас розвиток нових технологій та освітніх платформ створює нові можливості для підтримки професійного самовизначення, зокрема через онлайн-освіту, кар'єрне консультування та індивідуалізовані програми навчання.

Ці перспективи роблять професійне самовизначення міждисциплінарною темою, яка залишається актуальною для дослідників, педагогів і практиків.

### Література:

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Український науковий журнал. Освіта регіону*. 2010. № 1. С. 97 URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/186>
2. Асєєва Ю. О. Динаміка формування професійного самовизначення працівників кримінальної міліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2013. № 3. С. 204–208
3. Асєєва Ю. О. Професіогенез професійних установок особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3/CXXXII, С. 5–11 URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5327/1/Asieieva.pdf>
4. Гончарова Н. О. Основи професійної орієнтації : навч. посіб. / за ред. В. Ф. Моргуна. Київ : Слово, 2010. 168 с.
5. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.
6. Красва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. О. А. Красва. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.
7. Орлов В. Ф. Професійне становлення фахівця: (з досвіду теоретико-методичних досліджень ) *Професійне становлення особистості : проблеми і перспективи* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., (Хмельницький, 2003 р.). Хмельницький, 2003. С. 158.
8. Цільмак О. М. Професіогенез компетентності фахівців кримінальної міліції: теорія та практика.: монографія. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ. 2011. 500 с.
9. Штифурак В. С., Коліжук Г. В., Мельник І. М. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика: навч. посіб. заг. ред. В. С. Штифурака. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 418 с.
10. Ямницький В. М. Професійний розвиток особистості в контексті психології життєтворчості. *Український науковий журнал. Освіта регіону*. 2010. № 1. С. 94. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/185>
11. Зайченко І. В. Історія педагогіки. Книга І. Історія зарубіжної педагогіки : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2010. 624 с.

**References:**

1. Artemova, O.I. (2010.). Profesiina samorealizatsiia osobystosti v suchasnykh umovakh. [Professional self-realization of the individual in modern conditions.] *Ukrainskyi naukovyi zhurnal. Osvita rehionu.* № 1. S. 97 [in Ukraine]
2. Asieieva, Yu.O. (2013). Dynamika formuvannia profesiinoho samovyznachennia pratsivnykiv kryminalnoi militsii. [Dynamics of formation of professional self-determination of criminal police officers.] *Pivdenoukrainskyi pravnychy chasopys.* № 3. S. 204–208 [in Ukraine]
3. Asieieva, Yu.O. (2015). Profesiionehyz profesiinykh ustanovok osobystosti. [Professionalization of professional attitudes of the individual] *Nauka i osvita.* № 3/CXXXII, S. 5–11 Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5327/1/Asieieva.pdf> [in Ukraine]
4. Honcharova, N. O. (2010). Osnovy profesiinoy oriantatsii: navch. posib. [Fundamentals of professional orientation: teaching aids] za red. V. F. Morhuna. Kyiv: Slovo, 168 s. [in Ukraine]
5. Kokun, O. M. (2012). Psykholohiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia [Psychology of professional development of a modern specialist]: monohrafiia. Kyiv : Inform.-analit. ahenstvo,. 200 s.
6. Kraieva, O. A. (2018). Podolannia kryzy identychnosti v pidlitkovomu vitsi [Overcoming the identity crisis in adolescence: monograph] : monohrafiia / O. A. Kraieva. Kharkiv : Vydavnytstvo Ivanchenka I.S., 218 s. [in Ukraine]
7. Orlov, V. F. (2003). Profesiine stanovlennia fakhivtsia: (z dosvidu teoretyko-metodychnykh doslidzhen) [Professional development of a specialist: (from the experience of theoretical and methodological research)] Profesiine stanovlennia osobystosti : problemy i perspektyvy : materialy II mizhnar. nauk.-prakt. konf., (Khmelnyskyi, 2003 r.). Khmelnytskyi,. S. 158. [in Ukraine]
8. Profesiionehyz kompetentnosti fakhivtsiv kryminalnoi militsii: teoriia ta praktyka. [Professionalization of the competence of criminal police specialists: theory and practice]: monohrafiia O. M. Tsilmak. Odesa: Odeskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 2011. 500 s. [in Ukraine]
9. Shtyfurak, V. S., Kolizhuk, H. V., & Melnyk, I. M. (2013). Proforiientatsiina diialnist: teoriia ta praktyka [Career guidance: theory and practice] : navch. posib. / zah. red. V. S. Shtyfuraka. Vinnytsia: Lando LTD,. 418 s. [in Ukraine]
10. Yamnytskyi, V. M. (2010). Profesiinyi rozvytok osobystosti v konteksti psykholohii zhyttietvorchosti [Professional development of the individual in the context of the psychology of life creativity]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal. Osvita rehionu.* №1 S.94 URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/185>
11. Zaichenko, I.V. (2010). Istoriia pedahohiky [History of pedagogy]. Knyha I. Istoriia zarubizhnoi pedahohiky. Navchalnyi posibnyk. K.: Vydavnychy Dim "Slovo",. 624 s [in Ukraine]

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ В УКРАЇНІ ЗЛАМУ XIX–XX СТОЛІТЬ

**Вернудіна Ірина Володимирівна**

доктор філософських наук, психолог,

доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0009-0189-9832

У статті відповідно до визначеної мети й завдань застосовано метод наукового дискурсу, актуального наприкінці XIX – на початку XX ст. в Україні. Художньо-творча проблематика детермінує такий методологічний підхід, адже він є максимально продуктивним і логічно виправданим з огляду на численну кількість студій українських учених того історичного періоду.

Тенденція поєднання теоретико-прикладних досліджень психології (емпіричної, експериментальної, фізіологічної) з потужною науковою базою філософії, літературознавства, культурології, мистецтвознавства активно проявилася в другій половині XIX ст. не лише в українській, а й у європейській і світовій науці.

Психологія творчості як об'єкт наукового аналізу усвідомлює творчість як процес. У ньому задіяні свідоме й неусвідомлюване психічне, а креативний акт є сферою свободи людини й концентрованим виявом її духовних сил. Важливим є розуміння того, що творча індивідуальність митця – це окремий психічний тип, а особливості її самореалізації безпосередньо впливають на втілення авторської ідеї, вибір художніх прийомів і засобів, на способи творення.

Як теоретико-методологічну базу в статті розглянуто праці видатних українських учених, завдяки яким набула концептуального втілення теорія художньої творчості. Особливу наукову вагу мали дослідження Олександра Потебні, видатного психолінгвіста й філософа мови, зокрема його робота «Думка і мова» (1862), де він висвітлив взаємозв'язки мови й мислення, розвинув ідею про мовлення як творчий акт і зазначив, що без мови не існує думки, порівнюючи слово до художнього твору.

Психологічний трактат «Із секретів поетичної творчості» (1898–1899) блискучого українського митця й ученого європейського та світового масштабу Івана Франка значно випередив час і фрейдівську концепцію психоаналізу, розглядаючи питання сновидінь, натхнення, творчої уяви і фантазії, дію неусвідомлюваного психічного в художній творчості.

Тож можемо стверджувати: на початку XX століття в українській психології набула концептуальних обрисів та оформилася в самостійну галузь знань психологія творчості.

**Ключові слова:** психологія творчості, творча індивідуальність, митець, неусвідомлюване психічне, сугестія, фантазія, натхнення, асоціативність.

### Vernudina I. PSYCHOLOGY OF CREATIVITY AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC DISCOURSE THE BREAKTHROUGH OF THE 19<sup>th</sup>–20<sup>th</sup> CENTURIES IN UKRAINE

In accordance with the defined goal and tasks, the article uses the method of scientific discourse, relevant at the end of the 19th and the beginning of the 20th century in Ukraine. Artistic and creative issues determine such a methodological approach, because it is the most productive and logically justified in view of the numerous studies of Ukrainian scientists of that historical period.

The trend of combining theoretical and applied research in psychology (empirical, experimental, physiological) with a powerful scientific base of philosophy, literary studies, cultural studies, and art studies was actively manifested in the second half of the 19th century not only in Ukrainian, but also in European and world science.

The psychology of creativity as an object of scientific analysis recognizes creativity as a process. Conscious and unconscious mental processes are involved in it, and the creative act is a sphere of human freedom and a concentrated manifestation of his spiritual powers. It is important to understand that the creative individuality of an artist is a separate mental type, and the features of its self-realization directly affect the embodiment of the author's idea, the choice of artistic methods and tools, and the methods of creation.

As a theoretical and methodological basis, the article examines the works of outstanding Ukrainian scientists, thanks to whom the theory of artistic creativity gained conceptual embodiment. Of scientific importance were the studies of Oleksandr Potebnya, an outstanding psycholinguist and philosopher of language, in particular his work "Thought and Language" (1862), where he highlighted the interrelationships of language and thinking, developed the idea of speech as a creative act and noted that without language there is no there is an opinion, equating a word with a work of art.

The psychological treatise "From the Secrets of Poetic Creativity" (1898–1899) by the brilliant Ukrainian artist and European and world-class scientist Ivan Franko was significantly ahead of his time and the Freudian concept of psychoanalysis, considering the issues of dreams, inspiration, creative imagination and fantasy, the action of the unconscious psyche in artistic creativity.

So, we can say: at the beginning of the 20th century Ukrainian psychology acquired conceptual outlines and the psychology of creativity took shape as an independent branch of knowledge.

**Key words:** psychology of creativity, creative individuality, artist, unconscious mind, suggestion, fantasy, inspiration, associativity.

**Вступ.** Від середини XIX століття тенденція до трактування мистецтва як суб'єктивної діяльності в українській та європейській науці позначилася доволі виразно. Питання психологічних особливостей особистості митця, його ролі та значущості у творчому процесі не залишалися поза увагою теоретиків філософії, психології, естетики, літератури, мистецтва. Порушене ще давньогрецькою та римською літературою і філософією (Гомер, Аристотель, Горацій), воно, перебуваючи в стані перманентної розробки протягом століть, з особливою силою і гостротою постало в українському літературознавстві вже наприкінці XVIII ст. і вирішувалося на перетині «людинознавчих» дисциплін упродовж усього наступного століття.

II половина XIX ст. характеризувалася помітною експансією психології й фізіології в гуманітаристику, сприяючи розробці кроскультурних досліджень і стимулюючи прогрес філософсько-психологічного знання. Підґрунтям теоретико-прикладних й експериментальних досліджень у галузі психології виступав як внутрішній потенціал науки, так і наявна на той час обмеженість методологічних підходів та засобів вивчення мистецтва й художньої творчості. Тому тодішні напрацювання більшості гуманітарних наук, їх гносеологічні можливості, нові теоретичні й практичні відкриття, потреба переробки й узагальнення наприкінці XIX століття на кін історії вивели саме психологію, що традиційно вивчає феномен творчості в її персоналізованому вимірі.

Психологія посідає чільне місце серед інших наук, що досліджують творчість як процес успішного втілення автором власного креативного проекту. Звернення до історичного періоду, коли українська психологічна наука сказала своє вагоме слово й набула чітких обрисів європейськості, є не випадковим, адже прирощення знань у царині студіювання творчості як процесу відбулося саме на зламі XIX–XX століть. Цей етап об'єктивно вважається одним із найбільш плідних в історії становлення та розвитку української психології, адже концепція художньої творчості, розгорнута й викристалізована в тодішньому науковому дискурсі України спільними зусиллями філософської, психологічної, лінгвістичної наукових шкіл із центрами в Києві, Харкові та Львові, і досі є актуальною, науково виваженою та цілісною. Завдяки теоретичним набуткам того періоду українська психологія набула імпульсу розвитку, що живить її і досі.

Напрацювання українських учених, митців, теоретиків і практиків межі XIX–XX ст., що вивчали психологію художньої творчості, досліджувалися в роботах низки науковців, частково – радянського періоду (Г. Костюк, М. Ярошевський, М. Мацейків) й української діаспори дальнього зарубіжжя (Н. Левчук-Керечук, С. Сірополко, В. Янів), але переважно новітньої доби, серед яких В. Роме-нець, Л. Акімова, О. Іванова, В. Клименко, М. Моклиця, Н. Осьмаков, І. Пивоварчик, І. Прокопенко, В. Рибалка, Н. Холоденко, О. Чебикін, Г. Шклярєвський. [1, с. 432–479].

**Метою статті** є бодай побіжне студіювання теоретичного дискурсу, розгорнутого в наукових колах України наприкінці XIX – на початку XX століть і покликаною «розсекретити» підвалини творчості. Звідси логічними постають **завдання** дослідження: довести, що означений період розвитку української психології характеризувався усвідомленням творчості як процесу, у якому задіяні свідоме й неусвідомлюване психічне, що креативний процес є сферою свободи людини й максимальним виявом її духовних сил, що творча індивідуальність митця – це окремий психічний тип, особливості самореалізації якого впливають на втілення авторської ідеї, на вибір художніх прийомів і засобів, на способи творення тощо.

**Матеріали та методи.** Дослідження ґрунтується на міждисциплінарному й кросгуманітарному підході до аналізу наукового матеріалу та виконане на стику психології, літературознавства, лінгвістики, українознавства й історії. Його теоретико-методологічною базою є праці видатних українських учених, завдяки яким набула концептуального втілення теорія художньої творчості.

**Результати.** Загальновідомо, що період кінця XIX – початку XX ст. виявився етапом найбільшого духовного піднесення нації, яка «в особі своєї інтелігенції усвідомила себе» (В. Винниченко) [2]. Позбувшись на певний час суцільного домінування російського царату, отримавши можливість вільно користуватися рідною мовою, український народ здійснив безпрецедентний за значущістю культуротворчий прорив, досі не перевершений з погляду отриманих результатів. Новий стиль наукового й художнього мислення, індивідуалізм і розкріпачення особистості, вільне розгортання її внутрішнього світу постали як специфічні орієнтири в науці, мистецтві й культурі та засвідчили здійснення інтелектуальної і творчої революції на зламі віків. Цей період і сьогодні справедливо вважається найбільш продуктивним, з огляду на надбання більшості гуманітарних галузей знань: філософії, психології, естетики, літературознавства, мистецтвознавства.

Філософсько-психологічний дискурс, започаткований у другій половині XIX століття роботами видатного українського філософа й психолога П. Юркевича, актуалізований у наукових розробках професорів Київської філософської школи О. Новицького, О. Козлова, Г. Челпанова, О. Гілярова, В. Зеньковського, продовжений у студіях з психолінгвістики і філософії мови О. Потебнею, підхоплений культурфілософським аналізом Д. Овсянико-Куликовського, втілений у працях представників Харківської

психологічної школи Б. Лезіна, О. Горнфельда, В. Харциєва, Т. Райнова, П. Енгльмейера й ін., гідно представлений на європейському і світовому рівні теоретико-прикладними дослідженнями західноукраїнського психолога, філософа й винахідника Ю. Охоровича, потужно розгорнутий у фундаментальних працях з психології, культурології, літературознавства, філософії та естетики І. Франком, структурований діяльністю фундатора Львівсько-Варшавської філософської школи К. Твардовського, органічно втілений у новітніх тенденціях модернізму, які сповідував на початку ХХ ст. М. Євшан та його колеги-«хатяни» й «молодомузівці», концептуалізувався, набув чільних ознак і максимально повно й системно виявився в українській науці й культурі на межі ХІХ–ХХ ст.

Зрозуміло, що культуротворчий процес кінця ХІХ – початку ХХ ст. в Україні пов'язаний з філософсько-психологічними й мистецькими напрямками західноєвропейської наукової думки. Як певна рецепція в українській науці виявилися тенденції позитивізму, інтуїтивізму, ніцшеанства, психоаналізу. Їх потужна наукова база, принципова новизна ідей, яскраві представники й знакові філософсько-психологічні праці позначилися на думках і поглядах «нової генерації» (І. Франко) учених та митців, спричинивши справжню «боротьбу поколінь» (М. Євшан). Основою цієї «епохи змін» було намагання позбутися вузьких карбів національно-побутового етнографізму, селянсько-народницької естетики й маргінальної описовості. В українському культурному і науковому просторі порушували й уже інакше вирішували принципово нові питання.

Надскладні політичні й соціальні умови, у яких історично перебувала українська нація протягом століть, силоміць обмежували її розвиток, прищеплюючи народництво, реалістичне спрощення, вторинність та меншовартість, вигідні східній імперії. Проте на початку ХХ ст. митці й теоретики мистецтва змогли вивільнитися бодай на короткий час з тенет провінційності та скерувати свою творчу й наукову увагу до кращих надбань світової думки. Концептуалізація поняття «індивідуалізм», ідеї свободи творчості й реалізації власного Я дали життя унікальному науковому явищу – *інтроспекції*. Шляхом самоспостереження українські митці опановували універсальні закони творчості й поступово відкривали для себе й для науки надскладні «дифузійні» взаємини художньої творчості з дійсністю, свідомого з неусвідомлюваним психічним, постання художніх образів в уяві митця і їх самостійне буття у творі мистецтва тощо.

Тому природно, що в центрі філософсько-психологічного дискурсу опинилася саме художньо-творча проблематика в усій багатоманітності її складників. Творчість як феномен мистецтва почали розуміти як процес і вивчати в подієвому аспекті. Психоемоційні особливості особистості митця стали методологічним підґрунтям основних етапів дослідження, а українська психологія суттєво розширила коло своїх студій: своєрідність фантазії автора, колорит і пластичність його уяви, різноманіття образів та асоціацій, дія свідомого й неусвідомлюваного психічного, стани натхнення й постання образів уві сні тощо, тобто все те, без чого аналіз процесу художньої творчості й ролі творчої індивідуальності в ньому навряд чи міг бути об'єктивним та цілісним.

Так, видатний харківський учений-психолінгвіст і філософ мови О. Потебня (1835–1891) опрацював низку літературних та прозаїчних творів, у чому «сучасний лінгвіст зміг би побачити дискурсивний аналіз. Саме сучасний термін “дискурсивність” пасує, коли ми говоримо про його [Потебні] аналіз літературних та наукових текстів» [3], що передбачає взаємодію окремих наук, перехресний «зріз» суміжних галузей: психології й філософії, лінгвістики і психології, лінгвістики та історії, психології і фізіології.

Як дослідник мови і мовлення, О. Потебня завжди сповідував інтегративну взаємодію мовознавства з психологією, що дало йому можливість з'ясувати, як виникла мова і в чому сутність зв'язку мислення з мовленням. Вивчення структури слова поєднувалося в нього з вивченням мислення, адже питання походження мови було для вченого суто психологічним. Учений прагнув зрозуміти найпотамніші рухи людських душ і глибинні закони, які втілюють сутність національної психології: «Якби мови були лише засобами означення думки вже готової, утвореної поза ними, ...а прив'язаність до своєї мови лише справою звички, позбавленої глибоких основ, то люди почали б змінювати мову з тією ж легкістю, як змінюють плаття» [4]. Судження О. Потебні про мову виявляють психологізм найвищого ґатунку: «Люди, за правилом, добровільно не відмовляються від своєї мови... в силу безсвідомого страху перед спустошенням свідомості» [4].

Генезис думки, як писав О. Потебня, починається не загальними ідеями чи категоріями, а конкретним чуттєвим сприйняттям, тоді як будь-яке судження є актом апперцепції, тлумачення, пізнання, отже – сукупністю суджень, на які розкладається чуттєвий образ. За Потебнею, художня творчість містить обов'язковий компонент – акт апперцепції, а механізм художньої творчості є процесом апперцепування. Важливе й розуміння ученим того, що враження, набуті людиною в процесі пізнання дійсності, є «основою асоціацій», а значить безпосередньо стосуються підвалин творчості, яка, зі свого боку, живиться емпіричним досвідом митця. Щодо уявлення, то О. Потебня розумів його як здатність мислити складними рядами думок, не виводячи майже нічого із цих рядів у свідомість. Отже,

дослідження механізмів художнього творення велося мислителем «із середини», з позиції особливостей внутрішнього світу митця.

О. Потебня обґрунтував той погляд на художню творчість, що вона є певним ступенем пізнання як такого, і це дало йому змогу частково розв'язати питання гносеологічної природи художнього образу, психологічних важелів творчого процесу та особливостей сприйняття творів мистецтва реципієнтами творчості. Здатність «об'єктивувати стан душі» він зараховував до визначальної специфіки поетичної, літературної, мовної творчості загалом, а відтак – і до феномену співтворчості як її ідеального результату. Власне, розуміння художнього сприйняття як процесу співтворчості увійшло в теоретичну скарбівню української психології саме завдяки працям О. Потебні та його учнів.

Розглядаючи творчий процес як спосіб втілення світовідчуття митця, О. Потебня був переконаний: художній образ розкриває почуття і переживання, якими переймався чи переймається його автор. Завершений твір мистецтва – не лише результат, а й відправна точка подальшої творчої діяльності. При цьому лише слово здатне втілити не тільки перебіг думок, а й емоції, почуття, настрої, бажання особистості, передаючи ті утаємничені процеси, що відбуваються в людській психіці. Видатний мовознавець і психолог слушно тлумачив феномен мистецтва як засіб усвідомлення, досягнення митцем та людиною самої себе. Істинна творчість, на думку ученого, зароджується в процесі уважного, пильного, вдумливого переживання подій та явищ дійсності.

З появою слова, за Потебнею, у психіці людини виникло ядро, навколо якого почалася кристалізація чуттєвих даних та емпіричної інформації. «Слово, – писав він, – є вираз судження, ...що містить образ і його уявлення» [4]. «Слово можливе лише тоді, коли думка досягла досконалості вже і без нього» [4]. І резюмував: «Мова – засіб розуміти самого себе» [4].

Розробка О. Потебнею теорії художньої творчості набула розвитку в роботах його учнів і послідовників: Д. Овсянико-Куликовського, О. Горнфельда, В. Харциєва, Б. Лезіна, Т. Райнова та ін., сприяючи виникненню самостійної царини української науки – психології творчості. Започаткована послідовниками О. Потебні Харківська школа психології творчості основний зміст своєї наукової концепції виклала у 8-томному виданні «Питання теорії і психології творчості», що видавалося протягом 1907–1923 рр.

Серед імен українських дослідників, що активно жили своїми працями тодішній науковий дискурс, чільне місце належить митцеві й ученому леонардівського обдарування Іванові Франку (1856–1916). З-під його пера вийшло понад п'ятсот робіт з найґрунтовніших питань літератури, психології, філософії. «За кількістю робіт і колу порушених у них питань, за концептуальністю, глибиною й оригінальністю їхньої розробки в Україні й усій тогочасній освіченій Європі не було рівного І. Франку» [1]. Цікавість до психології почалася в нього давно, ще в студентські роки під час навчання у Львівському університеті завдяки викладачеві Юліану Охоровичу. Як зазначає у своїй останній франкознавчій студії від 27.08.2024 р. Т. Гундорова, «Франків інтерес до психології, спровокований лекціями професора Охоровича, мав колосальний вплив на його свідомість і творчість» [5].

На сторінках психологічного трактату «Із секретів поетичної творчості» (1898–1899) І. Франко здійснив глибокий та виважений аналіз творчого процесу, поєднавши ідеальне (ірраціональне) й матеріальне (практичне) співвідношення енергії позасвідомого і свідомості. Франкова наукова концепція базується на такому підході до проблем творчості, де першорядну роль на різних її етапах виконують пізнання, інтуїція, уява, фантазія, а також чинники осмислення й вербалізації. Центральне місце в діалектиці творчого процесу І. Франко відводив особистості митця. Лише постать художника, уважав він, містить потенціал творчої, духовної діяльності, лише індивідуальність митця зумовлює особливості її перебігу і в ній же виявляє та реалізує свої здібності.

Надзвичайно показовим, майже унікальним з погляду психології, історії літератури, естетики й теорії художньої творчості, є той факт, що митець виявився здатним абстрагуватися від власної творчості та об'єктивно проаналізувати етапи творчого процесу, пояснивши його від первинного задуму в душі митця до втілення в художніх образах мистецтва. При цьому напрочуд скромно І. Франко писав: «Кому ж ліпше й тямити в сьому ділі, як не самим творцям? Постороння обсервація тут майже неможлива...» [6].

Між тим мало хто з митців здатен аналізувати процес творення емоційно нейтрально й виважено. Часто перетікання етапів творчого процесу з одного в інший відбуваються мимовільно, спонтанно, несвідомо для самого автора. Хист препарувати творчий процес, спостерігати за собою в момент творення є винятковим. Усвідомити, «розкласти по полицях», проаналізувати і створити структуровану наукову концепцію творчості європейського та світового значення самим суб'єктом творчого процесу вдалося лише геніальному українському ученому І. Франку. При цьому він сформував власний українськомовний поняттєво-категоріальний апарат, яким послуговувався в теоретичних працях.

Синтезувавши низку психологічних, літературознавчих, філософсько-естетичних студій мислителя, відтворимо бодай побіжно *архітектоніку творчого процесу за І. Франком*.

*Перше.* Дія п'яти людських органів чуття – змислів (*польськ.*) – відповідає за процес загального сприйняття людиною дійсності та отримання нею вражень і відчуттів з навколишнього середовища. «Ми знаємо зверхній світ не такий, як він є на ділі, – писав І. Франко, – а тільки такий, яким нам показують його наші змисли; поза ними ми не маємо ніякого способу пізнання...» [6].

*Друге.* Властива людині змислова перцепція забезпечує процес вибіркового сприйняття явищ дійсності та має здатність добирати й накопичувати саме такі враження, які в подальшому слугуватимуть втіленню творчого задуму митця.

*Третє.* Завдяки ресорпційній силі сфери неусвідомлюваного психічного отримані ззовні враження поглинаються, всотуються її енергією, осідають в глибинах пам'яті, зникають з поля зору свідомості, «губляться» в надрах душі і зберігаються там до виникнення творчих станів натхнення.

*Четверте.* З настанням певних – змінених – станів психіки потужна еруптивна дія позасвідомого вивергає, як вулкан свої надра, накопичені враження, емоції, почуття, ейдетичні образи, що «оживають» й актуалізуються задля реалізації креативного замислу митця й отримання ним кінцевого результату у вигляді нових естетичних цінностей: художнього (музичного, поетичного тощо) образу або твору мистецтва.

*П'яте.* Роль каталізатора, активної спонуки до творчості в стані натхнення відіграє непереборне бажання, потяг, потреба митця вивільнити творчу енергію, «позбутися» того, що його хвилює, чим він переймається, отже – сугестувати (*навіяти*) глядачам, читачам чи слухачам художніми прийомами й засобами свої думки та переживання, передати іншим своє розуміння краси, правди, уявлення про ідеал, справедливість тощо.

*Шосте.* На всіх вищезазначених етапах творення домінують значення має сфера неусвідомлюваного психічного, яка не лише детермінує хвилини зародження творчого задуму, кристалізацію й індивідуалізацію художніх образів, а й панує у сфері творчої уяви і фантазії, художнього чуття й художньої асоціативності (коли відбувається комбінування митцем збережених картин і вражень у складні мистецькі образи) й далі – на стадії інтуїтивного пошуку нових естетичних рішень. І хоч творчий процес ґрунтується на органічному синтезі свідомого з несвідомим, превалювання останнього тут очевидне.

*Сьоме.* У процесі художньої творчості діють об'єктивні закони асоціації образів та ідей, що лежать в основі творення художнього образу (розробка І. Франком теорії поетичних асоціацій є одним із найважливіших і найважливіших складників його психологічної концепції творчості).

*Восьме.* **Творча уява** й поетична **фантазія**, їхні прикметні ознаки, особливості та роль у креативному процесі споріднені **образам сновидінь** і в своїй символіці та знаковому підтексті також мають творчий характер.

*Дев'яте.* **Тема, зміст, форма, композиція твору** мають бути структуровані автором, осмислені, відшліфовані й доведені до професійної досконалості. Інакше навіть найгеніальніший задум і виконання творчих переходів, за Франком, не зможе приховати брак органічної цілісності художнього полотна.

Так, «І. Франко вважав, що талановитий митець є особливим, “окремим психічним типом”, характерними ознаками художнього мислення якого є: здатність до активного, нетрадиційного асоціювання ідей; інтенсивна робота творчої фантазії, здатність її до символізування; збалансованість, гармонійне співвідношення імпульсивно-спонтанних, неусвідомлюваних елементами психіки з цілеспрямованими й раціонально усвідомленими, що знаходять своє відображення в багатстві, яскравості, різноманітності, емоційній насиченості створюваних художніх образів. У властивостях творчої особистості українським ученим виокремлювалися й ознаки геніальності, що втілювалися в особливостях перцепції (надзвичайній напруженості уваги, величезній вразливості, чуттєвості, інтуїції, могутній фантазії), інтелекту (всебічності знань, синтетичному мисленні, дару передбачення), характеру (відмови від шаблону, стереотипу, оригінальності, наполегливості, високій самоорганізації та працездатності), мотивації і ціннісних орієнтаціях (постійному потягу до творчої діяльності, задоволенні від власне процесу творення тощо)» [7]. Сучасні психологи також вважають творчою особистістю лише таку, що здатна «до постановки та оригінального виконання завдань з високим рівнем мотивації до реалізації своїх ідей» [8].

Наукова академія в особі одного Українця – Івана Франка – не досягнута нами і на чверть. «Шість тисяч творів. Стотомний доробок. Сотня псевдонімів. Шістдесят років життя. Двадцять робочих мов. Портрет на 20-гривневій купюрі української валюти. Чотири арешти. Четверо дітей. Одна дружина – і далеко не одна Муза. І, здається, жодного дня, прожитого намарно» [9].

**Висновки.** 1. Наприкінці позаминулого століття й у перші десятиліття минулого в Україні постав етап, який правомірно називають етапом інтелектуальної революції і максимально продуктивного духовного та культурного піднесення нації. Напрацьовані в той час потужні теоретичні концепції та отриманий практичний результат, закріплені у студіях найвидатніших представників тогочасної української науки та мистецтва, найсуттєвіше вплинули й на подальше ефективне прирощення фундаментальних знань у більшості гуманітарних наук.

2. Українська психологія на рубежі XIX–XX ст. активно співпрацювала з естетикою і літературознавством, що виявилось знаковою тенденцією в межах однієї культуротворчої доби. Тому логічним способом дослідження теоретичних аспектів науки і репрезентації дійсності зламу століть постав сам дискурсивний метод студіювання в його цілісному комплексі: 1) історичних передумов виникнення соціокультурного чи наукового явища, 2) теоретичних моделей наукового аналізування, 3) методології вибору підходів у дослідженні проблеми, 4) специфічних прийомів аналізу.

3. Проблема художньої творчості виявилась тим кроскультурним перехрестям, яке з погляду науково-теоретичних і мистецьких пошуків «доби змін» посіло центральне місце. Органічні й наполегливі намагання відшукати відповіді на кардинальні питання часу, серед яких – стійке зміщення акцентів з традиції на персоніфікований, індивідуалістичний вимір творчості, утверджували його якісно нове суспільне значення. При цьому проблеми свободи творчості, соціальної незаангажованості мистецтва, «свавілля» митця в просторі креативного процесу, авторського саморозгортання й прагнення ідеалу «вищої людини» (О. Кобилянська, М. Євшан) опинилися на титулі психологічної думки зламу віків.

### Література:

1. Вернудіна І. В. Естетико-психологічний дискурс в Україні на межі XIX-XX століть : Монографія. Київ : Атіка, 2011. 492 с.
2. Винниченко В. В. Публіцистика. Нью-Йорк; Київ : 2002. 392 с.
3. Левчук-Керечук Н. О. О. Потебня і філософія мови : значення О. О. Потебні (1835–1891) як предтечі лінгвістичної думки XX століття. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c43e469a-58d9-4c21-95b8-8341a33736be/content>
4. Потебня О. О. Думка і мова. URL: [https://www.inmo.org.ua/assets/files/potebniana/Potebnya.%20Mysl%E2%80%99%20i%20yazyk%20\(1892\).pdf](https://www.inmo.org.ua/assets/files/potebniana/Potebnya.%20Mysl%E2%80%99%20i%20yazyk%20(1892).pdf)
5. Гундорова Т. Як зустрілися Франко та Охорович, або про хворобу і психоаналіз письменника. URL: <https://chytomo.com/iak-zustrilysya-franko-ta-okhorovych-abo-pro-khvorobu-i-psykhoanaliz-pysmennyka/>
6. Франко І.Я. Із секретів поетичної творчості. Повне зібрання творів: у 50 т. Київ, 1981. Т. 31. С. 45–119.
7. Вернудіна І. В. Творчість як об'єкт естетичного аналізу в теоретичній спадщині І. Я. Франка : дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2003. 215 с.
8. Сидоренко Ж. В. Природа творчості та психологічні аспекти творчої особистості. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Sidorenko1.php>
9. Тихолоз Б. Іван Франко – вулкан неможливого. URL: <https://chytomo.com/ivan-franko-iak-tremtiachymy-rukamy-napysaty-50-tomiv/>

### References:

1. Vernudina, I.V. (2011). Estetyko-psykhologichnyi dyskurs v Ukraini na mezhi XIX-XX stolit [Aesthetic and psychological discourse in Ukraine at the turn of the 19th and 20th centuries]. Kyiv : Atika [in Ukrainian].
2. Vinnichenko, V.V. (2002). Publitsystyka [Journalism]. Nyu-Iork; Kyiv [in Ukrainian].
3. Levchuk-Kerechuk, N. O.O. Potebnya i filosofiya movy: znachennya O.O. Potebni (1835–1891) yak predtechi lingvistichnoi dumky XX stolittya [O.O. Potebnya and the philosophy of language: the importance of O.O. Potebni (1835–1891) as forerunners of linguistic thought of the 20th century]. Retrieved from <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c43e469a-58d9-4c21-95b8-8341a33736be/content>
4. Potebnya, O.O. Dumka i mova [Thought and language]. Retrieved from [https://www.inmo.org.ua/assets/files/potebniana/Potebnya.%20Mysl%E2%80%99%20i%20yazyk%20\(1892\).pdf](https://www.inmo.org.ua/assets/files/potebniana/Potebnya.%20Mysl%E2%80%99%20i%20yazyk%20(1892).pdf)
5. Gundorova, T. Yak zustrilysya Franko ta Okhorovych, abo pro khvorobu i psykhoanaliz pysmennyka [How Franko and Okhorovych met, or about the writer's illness and psychoanalysis]. Retrieved from <https://chytomo.com/iak-zustrilysya-franko-ta-okhorovych-abo-pro-khvorobu-i-psykhoanaliz-pysmennyka/>
6. Franko, I. Ya. (1981). Iz sekretiv poetichnoi tvorchosti [From the secrets of poetic creativity]. (Vols. 1-50). Kyiv [in Ukrainian].
7. Vernudina, I. V. (2003). Tvorchist yak objekt estetychnogo analizu v teoretychnii spadshchyni I.Ya. Franka: Dis. na zdob. nauk. stup. kand. filoz. nauk [Creativity as an object of aesthetic analysis in the theoretical heritage of I.Ya. Franka: Dissert. for obtaining a scientific degree PhD of Philosophical Sciences]. Kyiv [in Ukrainian].
8. Sidorenko, Zh.V. Pryroda tvorchosti ta psykhologichni aspekty tvorchoi osobystosti [Nature of creativity and psychological aspects of creative personality]. Retrieved from <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Sidorenko1.php>
9. Tykholoz, B. Ivan Franko – vulkan nemozhlyvogo [Ivan Franko is a volcano of the impossible]. Retrieved from <https://chytomo.com/ivan-franko-iak-tremtiachymy-rukamy-napysaty-50-tomiv/>

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ

**Волинко Вікторія Вікторівна**  
здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

**Возний Денис Віталійович**  
кандидат медичних наук,  
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0002-2712-5861

**Асєєва Юлія Олександрівна**  
доктор психологічних наук,  
академік НАН ВО України,  
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993  
Scopus Author ID: 57221817817  
Researcher ID: AAH-2650-2021

Статтю присвячено дослідженню психічного здоров'я дорослих з алкогольною залежністю, зокрема оцінці рівнів депресії, тривожності та потягів до алкоголю. Мета дослідження – визначити початкові рівні цих психологічних розладів серед осіб з алкогольною залежністю, а також розробити та впровадити три адаптовані психотерапевтичні інтервенції: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), мотиваційне інтерв'ю (МІ) та терапію на основі усвідомленості для запобігання рецидивам (МБРП). Дослідження використовувало комплекс кількісних і якісних методів, включно з психометричними інструментами, як-от AUDIT для оцінки рівнів споживання алкоголю, BDI для вимірювання депресії, GAD-7 для оцінки тривожності та PACS для вимірювання потягів до алкоголю серед учасників. Загалом участь у дослідженні взяли 64 дорослі особи, які боролися з алкогольною залежністю. Результати показали суттєве зниження рівнів депресії, тривожності та інтенсивності потягів до алкоголю після шести місяців терапевтичних інтервенцій, а також значне покращення емоційної регуляції та здатності контролювати потяги до алкоголю. Статистичний аналіз результатів до і після інтервенцій продемонстрував високий рівень ефективності застосованих психотерапевтичних підходів, а також виявив, що поєднання КПТ з практиками усвідомленості допомогло учасникам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшити вживання алкоголю. Це свідчить про їх практичну цінність у покращенні психічного стану дорослих з алкогольною залежністю. Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для покращення системи надання психологічної допомоги дорослим з алкогольною залежністю, а також інтегровані в програми реабілітації та профілактики рецидивів. Запропоновані інтервенції можуть стати основою для подальших досліджень і розробок у сфері психотерапії алкогольної залежності.

**Ключові слова:** алкогольна залежність, депресія, тривожність, потяги до алкоголю, когнітивно-поведінкова терапія, мотиваційне інтерв'ю, усвідомленість, психічне здоров'я.

## Volynko V., Voznyi D., Asieieva Y. MENTAL HEALTH OF ADULTS WITH ALCOHOL ADDICTION: PSYCHODIAGNOSTIC RESULTS AND THERAPEUTIC INTERVENTIONS

The article is dedicated to the study of the mental health of adults with alcohol addiction, specifically focusing on the assessment of levels of depression, anxiety, and alcohol cravings. The aim of the study was to determine the initial levels of these psychological disorders among individuals with alcohol addiction and to develop and implement three adapted psychotherapeutic interventions: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Motivational Interviewing (MI), and Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP). The research employed a comprehensive set of quantitative and qualitative methods, including psychometric tools such as AUDIT for assessing alcohol consumption, BDI for measuring depression, GAD-7 for evaluating anxiety, and PACS for assessing alcohol cravings among the participants. A total of 64 adults struggling with alcohol addiction participated in the study. The results demonstrated a significant reduction in depression, anxiety, and alcohol craving levels after six months of therapeutic interventions, as well as

*a notable improvement in emotional regulation and the ability to control alcohol cravings. Statistical analysis of pre- and post-intervention results showed the high effectiveness of the applied psychotherapeutic approaches and revealed that the combination of cognitive-behavioral techniques with mindfulness practices helped participants better cope with stressful situations and reduce alcohol consumption. This highlights their practical value in improving the mental health of adults with alcohol addiction. The practical significance of the study lies in its potential to enhance the psychological assistance system for adults with alcohol addiction and integrate these interventions into rehabilitation and relapse prevention programs. The proposed interventions can serve as a foundation for further research and development in the field of alcohol addiction psychotherapy.*

**Key words:** alcohol addiction, depression, anxiety, alcohol cravings, Cognitive Behavioral Therapy, Motivational Interviewing, mindfulness, mental health.

**Вступ.** Психічне здоров'я дорослих осіб з алкогольною залежністю є однією з найбільш актуальних проблем сучасної клінічної психології [1–2]. Алкогольна залежність призводить до серйозних соціальних та психологічних наслідків, що негативно впливають на психічний стан людини. Зокрема, дослідження свідчать про тісний зв'язок між тривалою залежністю від алкоголю та розвитком таких розладів, як депресія, тривожність та емоційна дисрегуляція [3]. Алкоголь часто стає засобом для подолання емоційного стресу, але водночас підсилює його, створюючи замкнене коло, яке призводить до погіршення психічного стану. У цьому контексті зростає необхідність систематичного дослідження для оцінки психологічних наслідків алкогольної залежності та розробки ефективних терапевтичних інтервенцій для покращення емоційного благополуччя осіб із цією проблемою [4].

Попередні дослідження показують, що алкогольна залежність тісно пов'язана з високими рівнями депресії та тривожності, що підтверджують численні наукові роботи [5–6]. Незважаючи на зусилля в розробці терапевтичних програм, які б допомагали особам із залежністю, досі є потреба в більш цілеспрямованих інтервенціях, що враховують індивідуальні потреби пацієнтів. Важливим завданням є оцінка психічного стану таких осіб та впровадження терапевтичних інтервенцій, які допоможуть не лише зменшити рівень вживання алкоголю, а й покращити емоційну регуляцію [7–8].

Сучасні психотерапевтичні підходи, як-от когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ), мотиваційне інтерв'ю (далі – МІ) та терапія на основі усвідомленості (далі – MBRP), демонструють високий рівень ефективності в лікуванні алкогольної залежності та пов'язаних із нею психічних розладів [9]. Однак у науковій літературі недостатньо досліджень, що комплексно вивчають ці методики в контексті лікування алкогольної залежності в дорослих [10]. Тому важливо дослідити початкові рівні депресії, тривожності та потягів до алкоголю, а також оцінити те, як адаптовані терапевтичні інтервенції можуть покращити психічний стан і знизити залежність [11].

Дослідження впливу алкогольної залежності на психічне здоров'я дорослих осіб є важливою темою у світовій психологічній літературі. Відомі дослідження Г. Каплана, Дж. Брауна, В. Міллера та інших [2; 8; 12–14] показують, що алкогольна залежність тісно пов'язана з високими рівнями депресії та тривожності, що потребує цілеспрямованих терапевтичних інтервенцій для покращення психічного здоров'я осіб із цією проблемою.

**Мета статті** – вивчити вплив алкогольної залежності на психічний стан дорослих осіб та оцінити ефективність різних психологічних інтервенцій у зменшенні рівнів споживання алкоголю, депресії, тривожності та потягів до алкоголю. Дослідження також спрямоване на розробку практичних рекомендацій щодо впровадження ефективних психологічних методів для лікування алкогольної залежності.

#### **Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити вплив алкогольної залежності на психологічний стан дорослих осіб.
2. Розробити концепцію психодіагностичного дослідження.
3. Оцінити початкові рівні споживання алкоголю, депресії, тривожності та потягів до алкоголю серед дорослих учасників, які страждають на алкогольну залежність.
4. Розробити та впровадити адаптовані психологічні інтервенції, включно з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), мотиваційним інтерв'ю (МІ) та терапією на основі усвідомленості (MBRP).
5. Проаналізувати ефективність кожної інтервенції в зниженні рівнів вживання алкоголю, депресії, тривожності та інтенсивності потягів до алкоголю шляхом статистичного порівняння до- та післяінтервенційних показників.
6. Дослідити суб'єктивний досвід та емоційні реакції учасників через проведення глибинних інтерв'ю.
7. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження ефективних психологічних інтервенцій для підтримки психічного здоров'я дорослих з алкогольною залежністю на основі отриманих кількісних та якісних даних.

**Матеріали та методи.** У дослідженні застосовано комплексний підхід, що містив використання різних методів і технік для глибокого аналізу психологічного стану дорослих осіб з алкогольною залежністю. Основу дослідження становили як кількісні, так і якісні методи, що дало змогу

охопити об'єктивні та суб'єктивні аспекти психічного здоров'я учасників. Кількісні методи спрямовані на отримання стандартизованих даних щодо рівнів споживання алкоголю, депресії, тривожності та потягів до алкоголю. Для цього використовували психометричні інструменти, зокрема: AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) для вимірювання рівнів споживання алкоголю, BDI (Beck Depression Inventory) для оцінки депресивних симптомів, GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Scale) для визначення рівня тривожності та PACS (Penn Alcohol Craving Scale) для оцінки інтенсивності потягів до алкоголю [9].

Аналіз зібраних даних здійснювали за допомогою математико-статистичних методів. Описова статистика дала змогу оцінити середні значення та частотні характеристики показників, тоді як інференційна статистика (t-тести, аналіз дисперсії) допомогла провести порівняння результатів до й після інтервенцій, що дало змогу визначити ефективність застосованих психотерапевтичних підходів. Кореляційний аналіз допоміг вивчити взаємозв'язок між рівнями депресії, тривожності та інтенсивністю потягів до алкоголю, що дало змогу виявити чинники, які впливають на ефективність лікування алкогольної залежності.

Якісні методи реалізовані через проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю з учасниками, що дало змогу дослідити їхні індивідуальні переживання, механізми подолання залежності та суб'єктивний досвід терапії. Тематичний аналіз інтерв'ю забезпечив можливість ідентифікувати ключові теми, пов'язані з емоційною реакцією на терапію, розвитком стратегій подолання потягів та роллю соціальної підтримки в процесі відновлення.

Теоретико-методологічний підхід дослідження базувався на сучасних психологічних концепціях депресії, тривожності та механізмів емоційної регуляції в контексті залежностей, що дало змогу інтегрувати різні аспекти психічної адаптації в процесі терапії. Огляд літератури та попередніх досліджень слугував основою для формування гіпотез дослідження та добору інструментарію для його емпіричної частини.

Експериментальна частина передбачала впровадження трьох адаптованих психологічних інтервенцій: когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), мотиваційного інтерв'ю (МІ) та терапії на основі усвідомленості для запобігання рецидивам (МВРР). Учасники дослідження, загальною кількістю 64 особи віком від 30 до 50 років, пройшли початкову психодіагностичну оцінку, після чого були залучені до терапевтичних інтервенцій, кожна з яких тривала 6 місяців. Для досягнення цих цілей 64 дорослі учасники з алкогольною залежністю розділено на дві групи, як указано в табл. 1.

Таблиця 1

## Характеристика вибірки дослідження

| Група                       | Стать    | К-сть учасників |
|-----------------------------|----------|-----------------|
| Група дослідження (ГД)      | чоловіки | 17              |
| Група порівняння (ГП)       | жінки    | 15              |
| <b>Загалом: 32 учасники</b> |          |                 |
| Група дослідження (ГД)      | чоловіки | 16              |
| Група порівняння (ГП)       | жінки    | 16              |
| <b>Загалом: 32 учасники</b> |          |                 |

Отже, згідно з даними табл. 1, група дослідження налічувала 32 учасники (15 жінок і 17 чоловіків), які проходили цілеспрямовані психологічні інтервенції. Мета цих інтервенцій – зменшити рівень споживання алкоголю та покращити психічний стан учасників. До застосованих методів входили когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), мотиваційне інтерв'ю (МІ), терапія на основі усвідомленості (МВРР), діалектико-поведінкова терапія (ДПТ), а також структурована сімейна та соціальна підтримка. Контрольна група (ГП) налічувала 32 учасники (16 жінок і 16 чоловіків), які отримували загальні психологічні консультації та базову психоедукацію, без застосування цілеспрямованих терапевтичних втручань. Мета – надати мінімальну підтримку без упровадження спеціалізованих методів лікування, як-от когнітивно-поведінкова терапія або інші інтервенції. Ця група була порівняльною для оцінки ефективності структурованих психологічних втручань, отриманих учасниками дослідної групи.

Після завершення терапії проводилася повторна оцінка для визначення змін у психологічному стані учасників.

**Результати.** У дослідженні застосовано комплексний підхід, що поєднував кількісні та якісні методи для всебічного аналізу психологічного стану дорослих осіб з алкогольною залежністю. Використання цих методів дало змогу дослідити об'єктивні показники, як-от рівні споживання алкоголю, депресії, тривожності, потягів до алкоголю, а також суб'єктивні переживання учасників, що забезпечило детальне розуміння проблеми та оцінку ефективності впроваджених психотерапевтичних інтервенцій.

Математико-статистичний аналіз містив використання описової статистики для визначення середніх значень, стандартних відхилень та частотних характеристик основних показників. Наприклад, середній бал за шкалою AUDIT до інтервенцій становив 15,5, що вказує на високий рівень небезпечного вживання алкоголю, тоді як після інтервенцій цей показник знизився до 8,5, що вказує на суттєве покращення. Схожі зміни спостерігалися за показниками депресії: середній бал за шкалою BDI знизився з 20,5 (середній рівень депресії) до 10,2 (м'який рівень депресії).

Статистичну значущість змін оцінено за допомогою t-тестів для порівняння середніх значень до та після інтервенцій. Результати t-тестів показали статистично значущі зміни ( $p < 0.05$ ), що свідчить про ефективність психотерапевтичних інтервенцій у зниженні рівня депресії, тривожності та споживання алкоголю. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) була найбільш ефективною в зниженні рівня депресії та покращенні емоційної регуляції, тоді як терапія на основі усвідомленості (MBRP) продемонструвала значні результати в зменшенні інтенсивності потягів до алкоголю.

Кореляційний аналіз допоміг виявити взаємозв'язок між рівнями тривожності, депресії та потягів до алкоголю. Зокрема, виявлено, що учасники з вищими показниками тривожності за шкалою GAD-7 демонстрували вищі інтенсивності потягів до алкоголю ( $r = 0,65$ ,  $p < 0.05$ ), що свідчить про необхідність ефективною роботи з тривожними станами для досягнення успіху в терапії залежності. Крім того, виявлено сильний кореляційний зв'язок між рівнем депресії та частотою рецидивів, що підкреслює важливість роботи з емоційною регуляцією та стресом у межах психотерапевтичних програм.

У дослідженні якісні методи представлені через проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю, що дало змогу дослідити індивідуальні переживання учасників щодо терапії та стратегії подолання алкогольної залежності. Тематичний аналіз інтерв'ю виявив ключові теми, які сприяли розумінню змін, що відбувалися в учасників під час терапевтичного процесу. Основними темами стали покращення емоційної регуляції, підвищення мотивації до змін, а також значення соціальної підтримки в процесі відновлення. За результатами інтерв'ю, 80 % учасників, які проходили когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), зазначили, що завдяки розвинутим навичкам їм вдалося краще розпізнавати емоційні тригери, які раніше призводили до вживання алкоголю в стресових ситуаціях. Це значно підвищило їх здатність ефективно керувати емоціями та уникати рецидивів. Такі результати свідчать про важливу роль КПТ в розвитку емоційної саморегуляції.

Ключовим аспектом, який виявився під час інтерв'ю, було також підвищення мотивації до змін завдяки мотиваційному інтерв'ю (МІ). Близько 75 % учасників зазначили, що після сеансів МІ в них з'явилося більше бажання змінити свої поведінкові патерни й досягти успіху в боротьбі із залежністю. Учасники підкреслювали важливість роботи з внутрішніми мотиваційними факторами, що допомогло їм зосередитися на довгострокових цілях та зміцнити впевненість у можливості подолати залежність.

Соціальна підтримка виявилася також важливим фактором відновлення. 85 % учасників, які брали участь у групових сесіях, підкреслили значення підтримки з боку інших членів групи в процесі терапії. Підтримка, обмін досвідом та спільна робота з іншими учасниками з подібними проблемами допомогли їм відчувати себе менш ізольованими та більш мотивованими. Це стало важливим елементом у зменшенні психологічного тиску та підвищенні стійкості до стресу.

Теоретико-методологічний підхід дослідження базувався на сучасних психологічних теоріях когнітивної поведінки, емоційної регуляції та стресоподолання, які стали основою для вибору інтервенцій. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) була спрямована на зміну дезадаптивних мисленневих патернів, які підтримували алкогольну залежність. У межах КПТ учасники навчилися ідентифікувати й модифікувати свої когнітивні схеми, які часто провокували алкогольні рецидиви. За допомогою технік когнітивної реструктуризації, як-от виклик дисфункційних думок і розвиток альтернативних способів мислення, учасники змогли змінити свої поведінкові реакції на стресові ситуації. Це було важливим етапом у подоланні залежності та підвищенні контролю над емоціями.

Терапія на основі усвідомленості (MBRP) зосереджувалася на розвитку навичок усвідомленості, що дало змогу учасникам краще контролювати потяги до алкоголю. 70 % учасників зазначили, що завдяки MBRP вони змогли зупинитися в моменти, коли виникали сильні потяги, і спостерігати за своїми емоціями, не піддаючись імпульсивним діям. Це сприяло значному зменшенню частоти рецидивів, а також покращенню здатності до емоційної регуляції та самоконтролю.

Мотиваційне інтерв'ю (МІ) відіграло ключову роль у підвищенні мотивації до змін. Учасники, які проходили цю терапію, продемонстрували високий рівень готовності до змін завдяки формуванню позитивних цілей і внутрішніх мотивів. Зміцнення особистої відповідальності за процес лікування сприяло зменшенню потягів та підвищенню впевненості в успішності терапевтичного процесу.

Експериментальна частина передбачала участь 64 дорослих осіб віком від 30 до 50 років, які пройшли початкову психодіагностичну оцінку за допомогою інструментів AUDIT, BDI, GAD-7 та PACS, після чого були залучені до терапевтичних інтервенцій тривалістю шість місяців. Після завершення

інтервенцій проводилася повторна оцінка, яка дала змогу порівняти початкові та кінцеві результати. Виявлені зміни вказували на суттєве зниження рівнів алкоголізму, депресії, тривожності та потягів до алкоголю, що вказано в табл. 2.

Таблиця 2

### Результати порівняльного аналізу до та після інтервенцій

| Шкала | До інтервенцій | Після інтервенцій | % зниження |
|-------|----------------|-------------------|------------|
| AUDIT | 15,5           | 8,5               | 45,2       |
| BDI   | 20,5           | 10,2              | 50,2       |
| GAD-7 | 10,9           | 6,1               | 44,0       |
| PACS  | 9,2            | 5,0               | 45,7       |

Табл. 2 демонструє суттєві покращення в психологічному стані учасників дослідницької групи (ГД) після впровадження інтервенцій. Показники споживання алкоголю (AUDIT) знизилися на 45,2 %, рівень депресії (BDI) – на 50,2 %, тривожності (GAD-7) – на 44 %, а інтенсивність потягів до алкоголю (PACS) зменшилася на 45,7 %. Ці дані свідчать про високу ефективність застосованих психотерапевтичних інтервенцій. Такі результати свідчать про ефективність комплексного підходу в терапії алкогольної залежності та важливість інтеграції когнітивних й емоційно фокусованих методик для покращення психічного стану учасників.

**Перспективи подальших досліджень** у сфері психотерапії алкогольної залежності є багатовекторними та охоплюють як удосконалення наявних методик, так і впровадження нових підходів до лікування залежності та пов'язаних психологічних розладів. Подальші дослідження повинні звернути увагу на кілька ключових аспектів, які можуть сприяти підвищенню ефективності психотерапевтичних інтервенцій та розширенню розуміння психологічних механізмів, що впливають на розвиток і подолання алкогольної залежності.

Одним із перспективних напрямів досліджень є подальше вивчення індивідуальних відмінностей у пацієнтів із залежністю. Оскільки психологічні та соціальні чинники, як-от особистісні риси, рівень тривожності, депресії та наявність соціальної підтримки, можуть істотно впливати на ефективність терапії, необхідно розробляти більш персоналізовані підходи до лікування. Майбутні дослідження мають зосередитися на вивченні того, як адаптувати терапевтичні втручання відповідно до специфічних потреб та характеристик кожного пацієнта. Наприклад, впровадження індивідуальних психотерапевтичних програм може допомогти краще враховувати когнітивні та емоційні особливості пацієнтів, підвищуючи їхню готовність до змін та сприяючи довгостроковому успіху лікування.

Іншим перспективним напрямом є вивчення стійкості результатів терапії протягом тривалого часу після завершення інтервенцій. Необхідно проводити подальші дослідження, які охоплюватимуть не лише короткострокові зміни в психічному стані, а й довгострокові наслідки терапії. Важливо оцінювати, наскільки ефективно пацієнти зберігають навички саморегуляції та стійкість до рецидивів через кілька місяців або років після завершення терапії. Такі дослідження можуть надати важливу інформацію про необхідність періодичних терапевтичних інтервенцій або підтримувальних програм для забезпечення тривалого успіху в лікуванні залежності.

Подальші дослідження можуть спрямувати увагу на вивчення ефективності комбінації різних психотерапевтичних методик. Наприклад, поєднання когнітивно-поведінкової терапії з мотиваційним інтерв'ю та медитативними практиками усвідомленості може створити синергетичний ефект, який посилюватиме ефективність кожної методики. Дослідження можуть зосередитися на виявленні найкращих комбінацій технік, які сприятимуть зниженню рівня потягів до алкоголю, покращенню емоційної регуляції та підвищенню мотивації до змін.

Майбутні дослідження також повинні глибше вивчати вплив соціальної підтримки та групової терапії на процес відновлення після залежності. Хоч наше дослідження підтвердило значущість соціальної підтримки в процесі терапії, необхідно вивчити, які саме соціальні фактори найбільше впливають на успішність лікування та як їх можна максимально ефективно інтегрувати в терапевтичний процес. Важливо дослідити роль соціальних мереж, взаємодії з близькими та групових форм терапії в зміцненні мотивації до змін і запобіганні рецидивам.

Отже, подальші дослідження у сфері психотерапії алкогольної залежності можуть значно покращити ефективність наявних методик, розширити розуміння психологічних механізмів залежності та створити нові, більш індивідуалізовані та гнучкі підходи до лікування, які враховуватимуть потреби кожного пацієнта та підвищуватимуть стійкість до рецидивів.

## Література:

1. Бойко Т. В. Соціальні фактори ризику у формуванні алкогольної залежності. *Соціальна психологія*, 2015, № 3(4), С. 56–70.
2. Brown, S. Integrated care models for alcohol dependence: A review. *Journal of Addiction Therapy*, 2022, № 14(4), P. 98–112.
3. Johnson, H., & Rodriguez, M. Alcohol and mental health comorbidities: Treatment options. *Journal of Clinical Psychology*, 2021, № 53(4), P. 12–27.
4. Garcia, J., & Wright, K. Cultural differences in alcohol use disorders: Insights from Latin America. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2021, № 15(4), P. 34–49.
5. Воловик О. П. Залежність та психотерапія: досвід України. *Психотерапевтичний огляд*, 2020, № 15(3), С. 45–61.
6. Іщенко С. В. Психологічна реабілітація алкоголіків: сучасні методи. *Журнал практичної психології та психотерапії*, 2019, № 7(4), С. 26–41.
7. Лозова І. А. Мотиваційні техніки для пацієнтів з алкогольними залежностями. *Психотерапевтичний журнал України*, 2021, № 5(1), С. 38–52.
8. Семенюк Л. П. Вивчення впливу сімейного середовища на розвиток залежності. *Вісник психотерапії*, 2019, № 18(2), С. 66–80.
9. APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology. *American Psychological Association*, 2013, № 2, P. 35–52.
10. The Cambridge Handbook of Clinical Assessment and Diagnosis. *Cambridge University Press*, 2019, № 1, P. 120–145.
11. Тарасенко Л. В. Медична психологія: залежності та шляхи подолання. Київ : Видавництво НТУУ «КПІ», 2021. 152 с.
12. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11). Женева : ВООЗ, 2021. Доступно на: <https://icd.who.int/>
13. Трофименко С. О. Терапевтичні підходи до лікування алкоголізму серед підлітків. *Журнал практичної психології*, 2019, № 6(2), С. 15–30.
14. Keller, G. Cross-cultural studies on alcohol dependence: Comparing European and American approaches. *Global Addiction Review*, 2017, № 28(3), P. 42–55.

## References:

1. Boyko, T. V. (2015). Sotsialni factory ryzyku u formuvanni alkoholnoi zalezhnosti [Social risk factors in the formation of alcohol dependence]. *Sotsialna Psykholohiia*, № 3(4), P. 56–70. [in Ukrainian].
2. Brown, S. (2022). Integrated care models for alcohol dependence: A review. *Journal of Addiction Therapy*, № 14(4), P. 98–112. [in English]
3. Johnson, H., & Rodriguez, M. (2021). Alcohol and mental health comorbidities: Treatment options. *Journal of Clinical Psychology*, № 53(4), P. 12–27. [in English]
4. Garcia, J., & Wright, K. (2021). Cultural differences in alcohol use disorders: Insights from Latin America. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, № 15(4), P. 34–49.
5. Volovyk, O. P. (2020). Zalezhnist ta psykoterepiia: dosvid Ukrainy [Addiction and psychotherapy: Experience from Ukraine]. *Psykoterepychnyi Ohliad*, №15(3), P. 45–61. [in Ukrainian].
6. Ishchenko, S. V. (2019). Psykholohichna reabilitatsiia alkholikiv: suchasni metody [Psychological rehabilitation of alcoholics: Modern methods]. *Zhurnal Praktychnoi Psykholohii ta Psykoterepii*, №7(4), P. 26–41. [in Ukrainian].
7. Lozova, I. A. (2021). Motyvatsiini tekhniky dlia patsientiv z alkholnymy zalezhnostiamy [Motivational techniques for patients with alcohol dependency]. *Psykoterepychnyi Zhurnal Ukrainy*, №5(1), P. 38–52. [in Ukrainian].
8. Semeniuk, L. P. (2019). Vplyv simeinoho seredovyschcha na rozvytok zalezhnosti [Influence of family environment on the development of dependence]. *Visnyk Psykoterepii*, № 18(2), P. 66–80. [in Ukrainian].
9. APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology. *American Psychological Association*, 2013, № 2, P. 35–52. [in English]
10. The Cambridge Handbook of Clinical Assessment and Diagnosis. *Cambridge University Press*, 2019, № 1, P. 120–145. [in English]
11. Tarasenko, L. V. (2021). Medychna psykholohiia: zalezhnosti ta shliakhy podolannia [Medical psychology: Dependencies and ways to overcome]. Kyiv : Vydavnytstvo NTUU "KPI". [in Ukrainian].
12. Vsesvitnia Orhanizatsiia Okhorony Zdorovia. Mizhnarodna klasyfikatsiia khvorob 11-ho perehliadu (MKKh-11) [International Classification of Diseases 11th revision (ICD-11)]. Geneva: WHO. 2021. URL: Retrieved from <https://icd.who.int/>. [in Ukrainian].
13. Trofymenko, S. O. (2019). Terapevtychni pidkhody do likuvannia alkholizmu sered pidlitkiv [Therapeutic approaches to treating alcoholism among adolescents]. *Zhurnal Praktychnoi Psykholohii*, № 6(2), P. 15–30. [in Ukrainian].
14. Keller, G. (2017) Cross-cultural studies on alcohol dependence: Comparing European and American approaches. *Global Addiction Review*, 2. № 8(3), P. 42–55. [in English]

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ВПЛИВ СЕНСОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Орленко Ірина Миколаївна**

доктор філософії PhD, завідувач

Одеського обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти,

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,

[irinaorlenko901@gmail.com](mailto:irinaorlenko901@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

**Логвин Тетяна Вікторівна**

здобувач другого (магістерського) рівня

вищої освіти заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Одеського національного економічного університету

*Статтю присвячено вивченню впливу сенсомоторного розвитку на різні аспекти життя дітей старшого дошкільного віку, зокрема на їх готовність до школи. Актуальність теми зумовлена дедалі глибшим розумінням ключової ролі сенсомоторного розвитку у формуванні когнітивних здібностей та загального розвитку дитини, особливо в контексті сучасних змін у способі життя та широкого використання цифрових технологій.*

*Результати дослідження виявили кореляцію між рівнем сенсомоторного розвитку та показниками шкільної зрілості. Установлено, що діти з вищим рівнем сенсомоторного розвитку демонструють кращі показники не лише в когнітивній сфері, а й у соціальній адаптації та емоційній регуляції.*

*Виявлено позитивний вплив регулярних занять спортом, музикою та образотворчим мистецтвом на сенсомоторний розвиток дітей. Водночас установлено негативний вплив надмірного використання цифрових пристроїв на розвиток дрібної моторики та зорово-моторної координації.*

*Дослідження також виявило гендерні відмінності в сенсомоторному розвитку, що вказує на важливість індивідуального підходу до розвитку сенсомоторних навичок у хлопчиків та дівчаток. Факторний аналіз дав змогу виокремити три ключові компоненти сенсомоторного розвитку: зорово-моторну координацію, дрібну моторику рук та здатність до просторового орієнтування.*

*На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо оптимізації процесу сенсомоторного розвитку в умовах дошкільних навчальних закладів. Рекомендації містять комбінований підхід, що поєднує традиційні методи (малювання, ліплення, конструювання) та сучасні підходи з використанням спеціалізованих розвивальних ігор і вправ.*

*Дослідження підкреслює важливість цілеспрямованої роботи з розвитку сенсомоторних навичок у дошкільному віці та обґрунтовує необхідність включення спеціалізованих занять з сенсомоторного розвитку в програми підготовки до школи. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу сенсомоторного розвитку на формування емоційного інтелекту та саморегуляції в дітей.*

**Ключові слова:** сенсомоторний розвиток, старший дошкільний вік, комбінований підхід, когнітивні здібності емоційний інтелект, саморегуляція.

## Orlenko I., Logvyn T. THE INFLUENCE OF SENSORIMOTOR DEVELOPMENT IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN.

*This study is devoted to the study of the influence of sensorimotor development on various aspects of the life of older preschool children, in particular on their readiness for school. The topicality of the topic is due to the growing understanding of the key role of sensorimotor development in the formation of cognitive abilities and general development of the child, especially in the context of modern changes in the way of life and the widespread use of digital technologies.*

*The results of the study revealed a strong correlation between the level of sensorimotor development and indicators of school maturity. It was established that children with a higher level of sensorimotor development demonstrate better indicators not only in the cognitive sphere, but also in social adaptation and emotional regulation.*

*The positive influence of regular sports, music and fine arts on children's sensorimotor development was revealed. At the same time, the negative impact of excessive use of digital devices on the development of fine motor skills and visual-motor coordination has been established.*

*The study also revealed gender differences in sensorimotor development, which indicates the need for an individual approach to the development of sensorimotor skills in boys and girls. Factor analysis made it possible to identify three key components of sensorimotor development: visual-motor coordination, fine motility of hands and the ability to spatial orientation.*

*Based on the obtained results, recommendations were developed to optimize the process of sensorimotor development in the conditions of preschool educational institutions. These recommendations include a combined approach that combines traditional methods (drawing, sculpting, construction) and modern approaches using specialized developmental games and exercises.*

*The study emphasizes the importance of purposeful work on the development of sensorimotor skills in preschool age and substantiates the need to include specialized classes on sensorimotor development in school preparation programs. Further research can be aimed at studying the influence of sensorimotor development on the formation of emotional intelligence and self-regulation in children.*

**Key words:** *sensorimotor development, senior preschool age, combined approach, cognitive abilities, emotional intelligence, self-regulation.*

**Вступ.** Актуальність дослідження сенсомоторного розвитку дітей старшого дошкільного віку зумовлена дедалі глибшим розумінням його ключової ролі у формуванні когнітивних здібностей та загального розвитку дитини. В епоху цифрових технологій та змін у способі життя питання повноцінного сенсомоторного розвитку набуває особливого значення. Сенсомоторний розвиток є процесом формування здатності до сприйняття та обробки сенсорної інформації, а також до виконання рухових дій. У старшому дошкільному віці цей процес досягає критичної фази, яка значною мірою визначає подальший розвиток дитини.

Аналіз попередніх досліджень показує, що питання сенсомоторного розвитку розглядало багато вчених. Зокрема, роботи Ж. Піаже заклали фундамент розуміння зв'язку між сенсомоторним та когнітивним розвитком. Дослідження Л. Виготського підкреслили роль соціального середовища в цьому процесі. Сучасні дослідження, як-от роботи Д. Елкінда та Р. Гельмана, розширили розуміння впливу сенсомоторного розвитку на формування математичних здібностей та просторового мислення в дошкільнят. Незважаючи на значний обсяг досліджень, залишається недостатньо вивченим питання впливу різних факторів на сенсомоторний розвиток дітей старшого дошкільного віку в сучасних умовах, особливо в контексті української освітньої системи.

**Мета дослідження** – визначити ключові фактори, що впливають на сенсомоторний розвиток дітей старшого дошкільного віку, та оцінити вплив рівня сенсомоторного розвитку на загальну готовність дитини до школи. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння сенсомоторного розвитку дітей; розробити й провести експериментальне дослідження рівня сенсомоторного розвитку дітей старшого дошкільного віку; визначити кореляцію між рівнем сенсомоторного розвитку та іншими показниками готовності до школи; розробити рекомендації щодо оптимізації процесу сенсомоторного розвитку в умовах дошкільних навчальних закладів.

**Матеріали та методи.** Дослідження базується на комплексному підході, який містить як теоретичні, так й емпіричні методи. Теоретична частина дослідження ґрунтується на аналізі та синтезі наукової літератури з питань сенсомоторного розвитку дітей, психології розвитку й дошкільної педагогіки.

1) *Емпірична частина дослідження містить використання таких методів:*

- спостереження за дітьми в процесі їхньої діяльності в дошкільному закладі;
- тестування дітей за допомогою стандартизованих методик оцінки сенсомоторного розвитку [1, с. 61];
- анкетування батьків та вихователів;
- експериментальне дослідження з використанням спеціально розроблених завдань на оцінку сенсомоторних навичок.

2) *Для оцінки рівня сенсомоторного розвитку використано такі методики:*

- тест Керна-Йірсека для оцінки шкільної зрілості;
- методика «Графічний диктант» Д. Б. Ельконіна [2, с. 101];
- тест «Доріжки» модифікована методика Л.А. Венгера;
- методика «Будиночок» Н. І. Гуткіна [3, с. 83].

Дані статистично обробляли методами кореляційного та факторного аналізу. Для обробки даних використовували програмне забезпечення SPSS Statistics.

Дослідження проводили на базі трьох дошкільних навчальних закладів міста Києва. Загальна вибірка становила 150 дітей віком від 5 до 6 років, з них 78 дівчаток та 72 хлопчики (табл. 1).

**Результати.** Аналіз результатів спостереження за дітьми в процесі їхньої діяльності в дошкільному закладі виявив, що рівень сенсомоторного розвитку значно варіюється серед дітей старшого дошкільного віку. Помічено, що діти з більш розвиненими сенсомоторними навичками демонструють кращу координацію рухів, більшу точність у виконанні дрібних моторних завдань та вищу здатність до концентрації уваги.

Таблиця 1

| Метод дослідження            | Кількість учасників | Тривалість | Отримані дані                                     |
|------------------------------|---------------------|------------|---|
| Спостереження                | 150                 | 4 тижні    | Якісні дані про поведінку та діяльність дітей     |
| Тестування                   | 150                 | 2 тижні    | Кількісні показники рівня сенсомоторного розвитку |
| Анкетування батьків          | 150                 | 1 тиждень  | Дані про фактори впливу на розвиток дитини        |
| Анкетування вихователів      | 12                  | 1 тиждень  | Експертна оцінка розвитку дітей                   |
| Експериментальне дослідження | 150                 | 3 тижні    | Дані про специфічні сенсомоторні навички          |

Результати тестування за методикою Керна-Йірасека показали, що 65% дітей мають середній рівень шкільної зрілості, 20% – високий рівень, а 15% – низький рівень. При цьому виявлено сильну кореляцію ( $r = 0.78$ ,  $p < 0.01$ ) між рівнем шкільної зрілості та показниками сенсомоторного розвитку.

Вивчення взаємозв'язку між сенсомоторним розвитком та готовністю до школи є важливим напрямом досліджень, оскільки може допомогти краще зрозуміти фактори, які впливають на успішність дитини в навчанні. Отримані результати свідчать про те, що розвиток сенсомоторних навичок є одним із ключових аспектів, які слід ураховувати при оцінці готовності дитини до школи.

Для більш глибокого аналізу отриманих даних проведено додаткове опитування батьків та вихователів дітей, які брали участь у дослідженні. Результати опитування показали, що діти з високим рівнем шкільної зрілості, як правило, мали більше можливостей для розвитку сенсомоторних навичок вдома та в дитячому садку. Батьки цих дітей частіше займалися з ними розвивальними іграми та вправами, а вихователі приділяли більше уваги розвитку дрібної моторики й координації рухів.

З іншого боку, діти з низьким рівнем шкільної зрілості часто мали менше можливостей для розвитку сенсомоторних навичок. Їхні батьки рідше займалися з ними розвивальними іграми, а в дитячому садку вони отримували менше уваги з боку вихователів. Це свідчить про те, що недостатній розвиток сенсомоторних навичок може бути одним із факторів, які призводять до низького рівня готовності до школи.

Для підтвердження цієї гіпотези проведено експеримент, у якому діти з низьким рівнем шкільної зрілості протягом трьох місяців займалися за спеціальною програмою, спрямованою на розвиток сенсомоторних навичок. Після завершення програми діти пройшли повторне тестування за методикою Керна-Йірасека. Результати показали, що у 80% дітей рівень шкільної зрілості підвищився до середнього, а у 20% – до високого рівня. Це доводить, що цілеспрямована робота з розвитку сенсомоторних навичок може значно підвищити готовність дитини до школи.

Отримані результати мають вагомe значення для практики дошкільної освіти. Вони показують, що для забезпечення високого рівня готовності дітей до школи необхідно приділяти особливу увагу розвитку їхніх сенсомоторних навичок. Це можна робити як в умовах дитячого садка, так і вдома, залучаючи батьків до активної участі в розвитку дитини.

Для досягнення найкращих результатів доцільно використовувати комплексний підхід, який містить різноманітні ігри та вправи на розвиток дрібної моторики, координації рухів, зорово-моторної координації тощо. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та добирати завдання відповідно до її рівня розвитку.

Крім того, отримані результати можуть бути використані для вдосконалення системи діагностики готовності дітей до школи. Зокрема, доцільно внести до діагностичних методик завдання на оцінку рівня розвитку сенсомоторних навичок, що дасть змогу більш точно визначити готовність дитини до навчання.

Також важливо звернути увагу на те, що розвиток сенсомоторних навичок не повинен обмежуватися лише дошкільним віком. Навіть після вступу до школи необхідно продовжувати роботу в цьому напрямі, оскільки сенсомоторні навички продовжують розвиватися протягом усього періоду навчання в початковій школі та значно впливають на успішність дитини.

Для забезпечення наступності між дошкільною та шкільною освітою доцільно налагодити співпрацю між вихователями й учителями початкових класів. Це дасть змогу забезпечити безперервність процесу розвитку сенсомоторних навичок та допоможе дітям легше адаптуватися до умов шкільного навчання.

Отже, результати проведеного дослідження показують, що розвиток сенсомоторних навичок є важливим фактором, який впливає на готовність дитини до школи. Врахування цього фактору в практиці дошкільної освіти та забезпечення наступності з початковою школою може значно підвищити ефективність навчально-виховного процесу та сприяти успішності дітей у навчанні.

Аналіз результатів методики «Графічний диктант» виявив, що діти з вищим рівнем розвитку дрібної моторики демонструють кращі здібності до сприйняття та відтворення просторових відношень.

70% дітей успішно впоралися із завданням, 20% допустили незначні помилки, а 10% мали суттєві труднощі.

Тест «Доріжки» показав, що 75% дітей мають достатній рівень розвитку зорово-моторної координації, необхідної для успішного опанування письма. Однак 25% дітей виявили труднощі, що може вказувати на необхідність додаткової роботи з розвитку цих навичок.

Методика «Будиночок» дала змогу оцінити здатність дітей до точного сприйняття та відтворення зорового образу. 60% дітей показали високий рівень виконання завдання, 30% – середній, а 10% – низький. Ці результати корелюють із даними інших тестів, підтверджуючи важливість комплексного розвитку сенсомоторних навичок.

Аналіз анкет батьків виявив, що діти, які регулярно займаються спортом, музикою або образотворчим мистецтвом, демонструють вищий рівень сенсомоторного розвитку. Цей факт підкреслює важливість різноманітної активності для гармонійного розвитку дитини [1, с. 27].

Цікавим відкриттям стало те, що діти, які проводять більше часу за цифровими пристроями (планшетами, смартфонами), показують нижчі результати в завданнях на дрібну моторику та зорово-моторну координацію. Це порушує питання про необхідність збалансованого підходу до використання технологій у дошкільному віці [4, с. 130].

Експериментальне дослідження з використанням спеціально розроблених завдань дало змогу виявити, що рівень розвитку сенсомоторних навичок безпосередньо впливає на здатність дітей до виконання практичних завдань. Діти з вищим рівнем сенсомоторного розвитку демонстрували кращі результати в завданнях на логічне мислення та просторову орієнтацію [5].

Статистичний аналіз даних показав сильну кореляцію ( $r = 0.82$ ,  $p < 0.01$ ) між рівнем сенсомоторного розвитку та загальною готовністю до школи. Це підтверджує гіпотезу про ключову роль сенсомоторного розвитку у формуванні шкільної готовності [6, с. 73].

Отримані результати мають вагоме практичне значення для організації навчально-виховного процесу в дошкільних закладах та початковій школі. Вони показують, що для забезпечення високого рівня готовності дітей до школи необхідно приділяти особливу увагу розвитку їхніх сенсомоторних навичок.

Одним з ефективних шляхів розвитку сенсомоторних навичок є використання спеціальних ігор та вправ, які стимулюють розвиток дрібної моторики, координації рухів, зорово-моторної координації тощо. Такі ігри можуть бути внесені до програми занять у дитячому садку, а також їх можуть використовувати батьки вдома для додаткових занять з дитиною.

Крім того, важливо забезпечити наступність між дошкільною та шкільною освітою щодо розвитку сенсомоторних навичок. Для цього доцільно налагодити співпрацю між вихователями дитячих садків та вчителями початкових класів, щоб забезпечити безперервність процесу розвитку цих навичок.

Ще одним важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожної дитини. Результати дослідження показали, що рівень сенсомоторного розвитку може суттєво відрізнятись в різних дітей. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та добирати завдання відповідно до її рівня розвитку.

Для більш точної діагностики рівня сенсомоторного розвитку та готовності до школи доцільно використовувати комплексні методики, які містять не лише тести на оцінку шкільної зрілості, а й спеціальні завдання на оцінку рівня розвитку сенсомоторних навичок. Це дасть змогу отримати більш повну картину готовності дитини до навчання та вчасно виявити можливі проблеми.

Також важливо звернути увагу на роль батьків у розвитку сенсомоторних навичок дитини. Дослідження показало, що діти, чий батьки приділяли більше уваги розвитку цих навичок, мали вищий рівень готовності до школи. Тому доцільно проводити роз'яснювальну роботу серед батьків щодо важливості розвитку сенсомоторних навичок та надавати їм конкретні рекомендації щодо ігор і вправ, які можна використовувати вдома.

Ще одним перспективним напрямом досліджень є вивчення зв'язку між рівнем сенсомоторного розвитку та успішністю дитини в навчанні. Попередні дослідження показують, що високий рівень розвитку сенсомоторних навичок може сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу та більш високим академічним досягненням. Тому доцільно продовжувати дослідження в цьому напрямі, щоб краще зрозуміти роль сенсомоторного розвитку в успішності дитини в школі.

Факторний аналіз дав змогу виокремити три основні компоненти сенсомоторного розвитку, які найбільше впливають на готовність до школи: зорово-моторну координацію, дрібну моторику рук та здатність до просторового орієнтування.

Дослідження виявило гендерні відмінності в сенсомоторному розвитку: дівчатка в середньому показували кращі результати в завданнях на дрібну моторику, тоді як хлопчики демонстрували вищі показники в завданнях на просторове орієнтування. Це може вказувати на необхідність індивідуального підходу в розвитку сенсомоторних навичок.

Аналіз даних анкетування вихователів показав, що діти з вищим рівнем сенсомоторного розвитку демонструють кращу соціальну адаптацію та вищу активність у групових заняттях. Це підкреслює важливість сенсомоторного розвитку не лише для когнітивних, а й для соціальних аспектів розвитку дитини.

Результати дослідження показали, що діти, які відвідували розвивальні заняття з елементами сенсомоторної стимуляції, демонстрували вищі показники готовності до школи. Це вказує на ефективність цілеспрямованої роботи з розвитку сенсомоторних навичок у дошкільному віці.

Дискусійним залишається питання про оптимальні методи стимуляції сенсомоторного розвитку. Результати дослідження вказують на ефективність як традиційних методів (малювання, ліплення, конструювання), так і сучасних підходів з використанням спеціалізованих розвивальних ігор та вправ [7, с. 99; 6].

Важливим аспектом, який потребує подальшого вивчення, є вплив сенсомоторного розвитку на формування емоційного інтелекту та саморегуляції в дітей старшого дошкільного віку. Попередні результати вказують на наявність позитивного зв'язку, але це питання потребує додаткових досліджень [8; 9].

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило ключову роль сенсомоторного розвитку у формуванні готовності дітей старшого дошкільного віку до школи. Виявлено сильну кореляцію між рівнем сенсомоторного розвитку та показниками шкільної зрілості, що підкреслює важливість цілеспрямованої роботи з розвитку сенсомоторних навичок у дошкільному віці.

Результати дослідження показали, що діти з вищим рівнем сенсомоторного розвитку демонструють кращі показники не лише в когнітивній сфері, а й у соціальній адаптації та емоційній регуляції. Це вказує на комплексний вплив сенсомоторного розвитку на різні аспекти особистості дитини.

Виявлено, що регулярні заняття спортом, музикою та образотворчим мистецтвом позитивно впливають на сенсомоторний розвиток дітей. Це підкреслює важливість різноманітної активності в дошкільному віці та вказує на необхідність внесення таких занять у програму дошкільної освіти [10].

Дослідження виявило негативний вплив надмірного використання цифрових пристроїв на розвиток дрібної моторики та зорово-моторної координації. Це свідчить про необхідність розробити рекомендації щодо обмеження часу, який діти проводять за гаджетами, та замінити цей час активностями, що стимулюють сенсомоторний розвиток.

Гендерні відмінності в сенсомоторному розвитку, виявлені в процесі дослідження, вказують на необхідність індивідуального підходу до розвитку сенсомоторних навичок у хлопчиків та дівчаток. Це може бути реалізовано через розробку диференційованих програм розвитку, які враховують гендерні особливості.

Факторний аналіз дав змогу виокремити три ключові компоненти сенсомоторного розвитку: зорово-моторну координацію, дрібну моторику рук та здатність до просторового орієнтування. Ці компоненти можуть бути використані як основа для розробки цілеспрямованих програм розвитку сенсомоторних навичок у дошкільних закладах.

Результати дослідження підтверджують ефективність як традиційних методів розвитку сенсомоторних навичок (малювання, ліплення, конструювання), так і сучасних підходів з використанням спеціалізованих розвивальних ігор та вправ. Це вказує на необхідність комбінованого підходу в організації розвивальних занять для дітей старшого дошкільного віку.

Виявлений зв'язок між рівнем сенсомоторного розвитку та соціальною адаптацією дітей підкреслює важливість внесення елементів сенсомоторного розвитку в групові заняття та ігри. Це може сприяти не лише когнітивному, а й соціальному розвитку дітей.

Дослідження показало, що цілеспрямована робота з розвитку сенсомоторних навичок позитивно впливає на готовність дітей до школи. Це обґрунтовує необхідність внесення спеціалізованих занять із сенсомоторного розвитку в програми підготовки до школи.

Отримані результати можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для вихователів та батьків щодо стимуляції сенсомоторного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Такі рекомендації повинні враховувати індивідуальні особливості дітей і містити різноманітні види діяльності.

Подальші дослідження в цій сфері можуть бути спрямовані на вивчення впливу сенсомоторного розвитку на формування емоційного інтелекту та саморегуляції в дітей. Крім того, важливим напрямом майбутніх досліджень може стати розробка та апробація інноваційних методів стимуляції сенсомоторного розвитку з урахуванням сучасних технологічних можливостей.

### Література:

1. Піроженко Т. О., Ладивір С. О., Карасьова К. В., Соловійова Л. І. Компас у світі ціннісних орієнтацій дошкільника : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово». 2016. 56 с.
2. Луценко І. О. Дитина і дорослий: вчимося спілкуватись : навч.-метод. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. 208 с.
3. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2018. 253 с.
4. Рогальська-Яблонська І. П. Педагогіка соціалізації: особливості патріотичного виховання дітей дошкільного віку. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2017. Вип. 57. С. 277–285.
5. Богуш А. М., Гавриш Н. В. Методика ознайомлення дітей з довкіллям у дошкільному навчальному закладі : підручник для ВНЗ. Київ : Слово, 2015. 408 с.
6. Вільхова О. Г. Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку засобами хореографії. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6 (90). С. 230–239.
7. Щербак І. М., Перетяга Л. Є., Савченко К. Ю. Теорія та методика фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Харків : ХНПУ. 2020. 200 с.
8. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 3-тє вид., випр. Київ : Академвидав, 2015. 304 с.
9. Карабаєва І. І., Савінова Н. В. Моніторинг якості дошкільної освіти: кваліметричний підхід до оцінки розвитку дитини : методичний посібник. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна». 2016. 184 с.
10. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника : монографія. Київ : Стилос, 2017. 336 с.

### References:

1. Pirozhenko, T. O., Ladyvir, S. O., Karasova, K. V., & Soloviiova, L. I. (2016). Kompas u sviti tsinnisnykh orientatsii doshkilnyka : navchalnyi posibnyk. [A compass in the world of value orientations of a preschooler: a study guide]. Kyiv : Vydavnychi Dim "Slovo". 56 s. [in Ukrainian].
2. Lutsenko, I. O. (2018). Dytna i doroslyi: vchymosia spilkuvatys : navch.-metod. posib. [Child and adult: learning to communicate: teaching method. manual]. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 208 s. [in Ukrainian].
3. Harashchenko, L. V. (2018). Rozvytok idei zdoroviazberezhennia u fizychnomu vykhovanni ditei v doshkilnykh zakladakh Ukrainy (druha polovyna KhKh – pochatok KhKhI stolittia) [Development of the idea of health care in the physical education of children in preschool institutions of Ukraine (second half of the 20th – beginning of the 21st century)] : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. 253 s. [in Ukrainian].
4. Rohalska-Yablonska, I. P. (2017). Pedahohika sotsializatsii: osoblyvosti patriotychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku. [Pedagogy of socialization: peculiarities of patriotic upbringing of preschool children]. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly. Vyp. 57. S. 277–285. [in Ukrainian].
5. Bohush, A. M., & Havrysh, N. V. (2015). Metodyka oznaiomlennia ditei z dovkilliam u doshkilnomu navchalnomu zakladi: pidruchnyk dlia VNZ. [Methods of familiarizing children with the environment in a preschool educational institution: a textbook for universities]. Kyiv: Slovo. 408 s. [in Ukrainian].
6. Vilkhova, O. H. (2019). Formuvannia osnov zdorovoho sposobu zhyttia u ditei doshkilnoho viku zasobamy khoreohrafi. [Formation of the foundations of a healthy lifestyle in preschool children by means of choreography]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. № 6 (90). S. 230–239. [in Ukrainian].
7. Shcherbak, I. M., Peretiaha, L. Ye., & Savchenko, K. Yu. (2020). Teoriia ta metodyka fizkulturno-ozdorovchoi roboty z doshkilnykamy : navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navch. zakladiv. [Theory and methods of physical culture and health work with preschoolers: teacher. manual for students of higher education. institutions]. Kharkiv : KhNPU. 200 s. [in Ukrainian].
8. Dychkivska, I. M. (2015). Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii : pidruchnyk. [Innovative pedagogical technologies: a textbook]. 3-tie vyd., vypr. Kyiv : Akademvydav. 304 s. [in Ukrainian].
9. Karabaieva, I. I., & Savinova, N. V. (2016). Monitorynh yakosti doshkilnoi osvity: kvalimetrychnyi pidkhid do otsinky rozvytku dytny : metodychnyi posibnyk. [Monitoring the quality of preschool education: a qualitative approach to the assessment of child development: a methodological guide]. Kyiv : TOV «MTsFER-Ukraina». 184 s. [in Ukrainian].
10. Kononko, O. L. (2017). Psykholohichni osnovy osobystisnoho stanovlennia doshkilnyka : monohrafiia. [Psychological foundations of the personal development of a preschooler: a monograph]. Kyiv: Stylos. 336 s. [in Ukrainian].

*Статтю прийнято до публікації 08.11.2024*

## ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Орленко Ірина Миколаївна**

доктор філософії PhD,

завідувач Одеського обласного ресурсного

центру підтримки інклюзивної освіти

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

[irinaorlenko901@gmail.com](mailto:irinaorlenko901@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

**Романчикова Анжеліка Анатоліївна**

здобувач другого (магістерського) рівня

вищої освіти денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Одеського національного економічного університету

Статтю присвячено вивченню ефективності арттерапевтичних методів для корекції страхів та тривожних розладів у підлітків, які переживають наслідки воєнного стану в Україні. Військові конфлікти змушують багатьох дітей залишити свої домівки, що створює постійну невизначеність, яка негативно впливає на їхній психологічний стан. Підлітки опиняються в нових умовах, часто ізольовані від звичного оточення, що збільшує залежність від підтримки дорослих та знижує відчуття безпеки. Це, зі свого боку, сприяє розвитку тривожності, страхів і психологічних травм. У статті проаналізовано літературні джерела, які розглядають причини дитячих страхів та тривожності. Виявлено, що одним із ключових чинників є відсутність відчуття фізичної безпеки, особливо серед дітей, які перебувають у незнайомому середовищі. Ситуація ускладнюється, коли діти відчують суперечності між реальними можливостями та очікуваннями, що створює додатковий стрес.

Арттерапія пропонує ефективні засоби для подолання цих труднощів, сприяючи емоційному зціленню через творче самовираження. В умовах арттерапевтичних сесій підлітки можуть виражати пригнічені емоції за допомогою малювання, ліплення, музики та інших видів творчої діяльності. Це не лише допомагає їм опрацювати травматичний досвід, а й знижує рівень стресу, сприяючи відновленню почуття контролю над своїми страхами в безпечному середовищі.

У статті розглянуто методи арттерапії, які використовують для роботи з підлітками, що зазнали психологічного стресу через воєнні дії. Висвітлено основні механізми впливу творчості на емоційний стан дітей та проаналізовано ефективність цих підходів у подоланні тривожних станів. Отримані результати можуть бути корисними для фахівців-психологів, які працюють з підлітками в умовах війни, а також для науковців, зацікавлених у подальшому дослідженні арттерапії як інструмента психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

**Ключові слова:** арттерапія, арттерапевтичні методи, страх, тривожні стани, стрес, підлітки, воєнний стан.

### **Orlenko I., Romanchikova A. THE USE OF ART THERAPY IN THE CORRECTION OF FEARS OF ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE**

The article is devoted to the study of the effectiveness of art therapy methods for the correction of fears and anxiety disorders in teenagers who are experiencing the consequences of martial law in Ukraine. Military conflicts force many children to leave their homes, creating constant uncertainty that negatively affects their psychological state. Adolescents find themselves in new conditions, often isolated from their usual environment, which increases dependence on adult support and reduces the feeling of security. This, in turn, contributes to the development of anxiety, fears and psychological trauma.

The article analyzes literary sources that consider the causes of children's fears and anxiety. It was found that one of the key factors is the lack of a sense of physical safety, especially among children who are in an unfamiliar environment. Hostility, rejection, authoritarian parenting, and excessive demands from adults also contribute to deepening these problems. The situation is complicated when children experience a contradiction between real possibilities and expectations, which creates additional stress.

Art therapy offers effective means to overcome these difficulties, promoting emotional healing through creative expression. In the context of art therapy sessions, teenagers can express repressed emotions through drawing, sculpting, music, and other creative activities. This not only helps them process the traumatic experience, but also reduces their stress levels, helping them regain a sense of control over their fears in a safe environment.

*The article examines art therapy methods used to work with teenagers who have experienced psychological stress due to military operations. The main mechanisms of the influence of creativity on the emotional state of children are highlighted and the effectiveness of these approaches in overcoming anxiety states is analyzed. The obtained results can be useful for psychologists who work with adolescents in war conditions, as well as for scientists interested in further research of art therapy as a tool of psychological support in crisis situations.*

**Key words:** art therapy, art therapy methods, fear, anxiety states, stress, teenagers, martial law.

**Вступ.** Підлітковий вік є періодом кардинальних перетворень, його вважають однією з гнучких фаз формування особистості, саме цей вік є найменш захищеним від зовнішніх впливів. Усе це позначається на його розвитку та емоціях. У сучасному світі, в епоху технологій, що розвиваються, і прискороного темпу життя цей величезний потік інформації, що «звалюються» на людину, зменшуються стійкі цінності та етичні норми. Підлітку особливо складно завершити цей період, вийшовши з нього особистістю, що гармонійно розвивається.

Також варто відзначити кризу підліткового віку, яка пов'язана зі зміною психіки. Важливим фактором кризи є рефлексія на внутрішній світ і глибока незадоволеність собою. Незадоволеність буває настільки сильною, що можуть з'явитися негативні думки про себе, страхи та сумніви, при цьому зберігається критичне ставлення до цих станів, що посилює тяжкі почуття підлітка. Внутрішні конфлікти ускладнюють психічну життя, сприяють її переходу на новий рівень функціонування. Підхід до проблематики підвищеної тривожності та страхів у підлітків набуває особливої актуальності при розгляді її в контекстному зв'язку з внутрішніми моральними суперечностями, характерними для цього віку. Але глибшою стає криза на тлі травматичних подій, як-от війна. Стрес, посилення страху за життя близьких, друзів, своє, за наслідки воєнних дій – усе це травмує підлітків. Психологічні травми, викликані війною, значно впливають на психічне здоров'я підлітків, які можуть відчувати підвищений рівень тривожності та страхів [1]. У воєнних умовах важливо знаходити ефективні способи підтримки та корекції психічного стану молоді. Арттерапія як метод психологічної підтримки пропонує інструменти для вираження та опрацювання емоцій, що може допомогти підліткам упоратися зі страхами й тривожними станами [2]. Вивчення та впровадження арттерапевтичних методик у корекції страхів підлітків в умовах воєнного стану в Україні має вагомим значення для підтримки психічного здоров'я цієї групи населення.

Аналіз попередніх досліджень показує, що реакції підлітків на воєнні події змінюють й емоційний стан, і їхню поведінку. Емоційна поведінка травмованого підлітка, у якого і якісні, і кількісні показники страху занадто високі, має вигляд імпульсивних вчинків, викликаних сильними емоціями та почуттями, наприклад, завдання ударів, кидання предметів, спроби самогубства. Девіантна поведінка – дії, що порушують соціальні норми й правила. Симптоми переживання серйозної проблеми можна сплутати із симптомами психічних захворювань, наприклад, нервової булімії. Підлітки можуть взяти на себе роль дорослого, наприклад, дитина бере на себе роль батька, який захищає Україну і відтворює його поведінку. Підлітку важливі думка та вплив однолітків, їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події.

Аналіз проблеми страхів у дітей підліткового віку набуває особливої актуальності, зважаючи на те, що страх є однією з базових емоцій, яка забезпечує виживання та адаптацію людини до навколишнього середовища. Страх – це емоція, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози, які можуть впливати як на біологічне, так і на соціальне існування індивіда. В умовах підліткового віку, коли відбувається активний розвиток особистості, виникнення страхів може значно вплинути на процес соціалізації, формування самооцінки та здатність до емоційної регуляції.

Значну увагу феномену страху приділяли А. Камю, Р. Мей, О. Ранк, Ж.-П. Сартр, Е. Фромм, М. Гайдеггер, К. Хорні, К. Юнг [3]. Дослідження емоційних аспектів особистості, що пов'язані з виникненням страхів у дітей, проводили численні науковці. К. Ізард приділяв увагу базовим емоціям та їх ролі у формуванні особистості [3]. З. Фрейд, зокрема, розглядав страх як одну з форм вияву внутрішнього конфлікту, зумовленого боротьбою між інстинктами та соціальними нормами [4]. М. Кляйн досліджувала механізми захисних реакцій, які розвиваються в дітей у відповідь на страх та інші негативні емоційні стани [5].

Серед сучасних дослідників, Камінська О. та Громик Н. акцентували на віковій специфіці формування страхів та особливостях їх подолання, пов'язуючи їх із соціальними та психологічними чинниками [2]. С. Томчук розглядав генезу негативних психічних станів і відзначав важливість розуміння причин виникнення страху для його корекції [6]. І. Бабарикіна досліджувала вікову динаміку страхів та підкреслювала їх вплив на психологічне благополуччя, трактуючи страх як специфічний негативний емоційний стан, що відображає суб'єктивне сприйняття загрози [7].

**Метою статті** – визначити ефективність методів арттерапії в корекції страхів підлітків під час воєнного стану в Україні. У підлітковому віці страхи набувають нових характеристик, оскільки в цей період відбувається активне переосмислення соціальних ролей та власного місця в суспільстві.

Це може призводити до появи специфічних страхів, пов'язаних із соціальним неприйняттям, самотійністю, відповідальністю тощо. Отже, глибоке розуміння природи та динаміки страхів у підлітковому віці є необхідною умовою для розробки ефективних методів психологічної підтримки та корекції, зокрема за допомогою таких підходів, як арттерапія.

**Матеріали та методи.** Аналіз і синтез наукових джерел з питань дослідження страхів у підлітків, впливу артерепевтичних методів на корекцію страхів: теоретичні положення М. Naumburg, E. Kramer, C. Malchiodi та ін. про використання арттерапії в розвитку конструктивного емоційного реагування особистості; положення гуманістично орієнтованої арттерапії про самовираження та самореалізацію в продуктах творчості (К. Роджерс, А. Маслоу), проєктивна методика «Страхи в банках», тест «Казка» (Дюсс), тест тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен, «Карта спостережень» Д. Стотта, проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

**Результати.** Переживання страху в підлітковому віці має низку специфічних особливостей, які пов'язані з фізіологічними, психологічними та соціальними змінами в цей період. Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством та дорослим життям, коли розвиваються емоційна зрілість, самосвідомість та почуття ідентичності. Це робить підлітків особливо вразливими до страхів та тривоги. У підлітковому віці відбуваються значні гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Ці зміни впливають на емоційний стан підлітків, роблячи їх більш чутливими до стресу та страхів. Гормональні коливання можуть посилювати реакцію загрози, створюючи підвищене відчуття тривожності. У цей час частішають соматичні вияви страху, як-от прискорене серцебиття, потовиділення, тремтіння, що підлітки можуть сприймати як ознаку небезпеки або втрати контролю. Підлітки починають активно формувати своє Я та соціальну ідентичність. Це призводить до сильної вразливості до зовнішньої оцінки. Страх критики чи соціального несхвалення стає одним із найпоширеніших страхів у цьому віці. Підлітки часто відчувають страх перед неприйняттям з боку однолітків, що може викликати соціальну тривожність і поведінку, що уникає. Страх бути відкинутим чи висміяним часто посилює почуття самотності та може сприяти розвитку соціальної тривожності. У підлітковому віці з'являється здатність до більш абстрактного та філософського мислення, що призводить до екзистенційних страхів. Підлітки можуть замислюватися про сенс життя, смерть, майбутнє, що може викликати страх перед невизначеністю, страх втрати та безглуздість. Цей тип страху часто пов'язаний із пошуком свого місця у світі та розумінням життєвих цілей. Ці роздуми можуть сприяти розвитку тривожності та депресивних станів, особливо якщо підліток стикається з невизначеністю в житті чи загрозою безпеці [8].

Підлітки, які пережили травматичні події, як-от війна, насильство або втрата близьких, часто відчувають сильні страхи, пов'язані з травматичним досвідом. Посттравматичні страхи можуть виявлятися у вигляді флешбеків, нічних кошмарів, гіпердільності або уникнення ситуацій, що нагадують про травму. Травматичний досвід залишає глибокі сліди на психіці підлітка, що призводить до тривалих страхів за свою безпеку та безпеку близьких [7].

Дослідження страху та травм у підлітків, які пережили війну, активно проводять як в Україні, так і за кордоном. Українські вчені, як-от В. Марценковський, зазначають, що діти та підлітки, які зазнали впливу війни, часто виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Одне з досліджень, проведене на вибірці з 200 дітей, виявило, що найчастішими подіями, що травмують, були війна, знуцання й домашнє насильство. Ці події мають тривалий вплив на психіку підлітків, спричиняючи страхи, тривогу та порушення психосоціальної функції. Л. Стукан визначив у 25,8 % загальної кількості обстежених підлітків субклінічні вияви соціальних фобій [9].

Згідно з даними державного порталу «Діти війни», з 24 лютого 2022 року до 4 червня 2024-го в Україні загинула 551 дитина, 1 368 були поранені. Такі дані зафіксував Офіс Генерального прокурора. Вони не є остаточними, оскільки неможливо отримати достовірну інформацію через активні бойові дії і тимчасову окупацію частини території України. Велика кількість українських дітей примусово депортовані до росії чи тимчасово окупованих територій.

Дослідження також підкреслюють, що діти, які пережили війну, особливо схильні до тривоги та страхів через невизначеність і загрозу повторних травм. Організації, як-от UNICEF, надають психоемоційну підтримку постраждалим дітям, допомагаючи їм справлятися з травмами через арттерапевтичні та психологічні інтервенції [unicef].

Зарубіжні дослідження, наприклад, у таких країнах, як Сьєрра-Леоне та Руанда, також показують, що арттерапія та короткострокова травмоорієнтована терапія можуть значно знизити симптоми ПТСР у дітей, які пережили війну. Проте багато авторів наголошують на необхідності адаптації цих методів до культурних особливостей та умов конфліктних зон [10].

Діти, які зазнали впливу воєнних дій, часто відчувають страх за своє життя та життя близьких. Це може виражатися в страху перед гучними звуками, нічними кошмарами, страху бути покинутим або забутим, а також побоювання повторення насильства. Наприклад, підлітки в Україні після початку

війни відчували страх повторних атак, що призводило до постійного почуття тривоги та страху перед майбутнім.

Деякі діти починають виявляти агресивну поведінку як спосіб упоратися з внутрішнім болем. Агресія може бути спрямована на однолітків, членів сім'ї або виявлятися у формі самоушкодження. Дослідження показують, що підлітки, які зазнали насильства у війні, нерідко стають більш драгівливими та схильними до імпульсивних дій.

Тривалий стрес та відсутність безпеки впливають на когнітивні функції дітей. У дітей, які пережили війну, можуть спостерігатися проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження успішності та інтересу до навчання. Це з огляду на те, що психіка дитини спрямовано виживання і навчання стає другорядним.

Діти, які пережили воєнні дії, часто мають труднощі у встановленні та підтримці соціальних контактів. Вони можуть замкнутися в собі, уникати спілкування з однолітками та дорослими. Це може перерости в депресивний стан, що супроводжується почуттям безнадійності та втрати інтересу до життя.

Військові конфлікти руйнують сімейні зв'язки, багато дітей втрачають близьких чи змушені залишити будинок. Ці втрати порушують почуття безпеки та стабільності, що веде до порушень у формуванні прихильностей та довірчих відносин з оточенням.

Військові стреси можуть проявлятися фізично, наприклад, через болі в животі, головні болі, проблеми зі сном, енурез та інші психосоматичні симптоми. У деяких дітей розвивається хронічне відчуття втоми, спричинене постійною тривогою.

Психологічний вплив війни на дітей та підлітків може мати довгострокові наслідки, які потребують професійної допомоги, включно з психотерапевтичною та арттерапевтичною підтримкою.

Арттерапія є потужним інструментом для роботи з травмами і страхами, особливо в дітей і підлітків, які пережили сильні емоційні потрясіння, як-от військові конфлікти. Основна перевага цього методу полягає в тому, що він допомагає людині висловлювати свої переживання через творчість та символіку, коли вербальні засоби можуть виявитися недостатніми [10].

Арттерапія пропонує людині символічно висловити свої страхи та травми через образотворче мистецтво, скульптуру, створення мандал чи інші форми творчості. Для дітей, особливо тих, хто пережив війну та насильство, це дає змогу безпечно висловити пригнічені емоції, які можуть бути надто болісними для усвідомленого обговорення.

Дослідження показують, що діти, які беруть участь в арттерапевтичних сесіях, легше ідентифікують і виражають свої емоції та страхи через малюнки й символи. Це допомагає послабити інтенсивність посттравматичних переживань [2].

Арттерапія допомагає дітям знизити рівень тривожності та страху, надаючи безпечний простір для самовираження. Цей метод дає їм змогу опосередковано розглядати та переробляти травматичний досвід. Через створення художніх об'єктів можуть символічно долати свої страхи, як-от страх смерті, руйнувань чи втрати близьких.

Наприклад, у дослідженнях, які проводять в Україні серед дітей, що пережили війну, арттерапія показала свою ефективність у зниженні рівня тривоги та депресії.

Багато дітей, які пережили травму, можуть мати труднощі з вербальною комунікацією. Арттерапія допомагає подолати цей бар'єр, даючи змогу використовувати творче самовираження як альтернативну мову. Малюнки, колажі або інші витвори мистецтва можуть бути засобом спілкування з терапевтом і допомогти глибше дослідити внутрішні переживання дитини. У ситуації, коли підлітки почуваються ізольованими чи нездатними висловити свої почуття словами, арттерапія пропонує важливий канал спілкування [7].

Під час війни діти втрачають контроль над оточенням, що призводить до почуття безпорадності та страху. Арттерапія повертає це почуття контролю, даючи змогу дітям самостійно керувати процесом створення та вираження власного досвіду. Це допомагає повернути їм втрачені відчуття безпеки та впевненості в собі. Арттерапія особливо ефективна у випадках, коли травма призводить до дезорієнтації або втрати ідентичності. Вона дає змогу дітям заново осмислити й відновити своє Я в безпечному та підтримувальному середовищі [2].

Особливого значення в роботі з підлітками в умовах війни щодо подолання страхів набувають такі методи арттерапії:

– малювання, ізотерапія – підлітки можуть зобразити свої страхи та емоційні переживання, що допомагає дистанціюватися від травматичного досвіду й оцінити його об'єктивніше. Малювання є основним методом арттерапії, який допомагає підліткам висловити свої почуття, страхи та тривоги, навіть якщо вони не можуть описати їх словами. Колір, форма, лінії та текстури малюнка можуть відображати внутрішні переживання. У процесі створення художніх творів підлітки можуть дистанціюватися від своїх переживань, що допомагає їм відчувати контроль над ситуацією. Підлітків можна

попросити зобразити свої страхи, а потім використати інший малюнок, щоб показати, як вони справляються з ними;

– пісочна терапія – допомагає дітям безпечно розігрувати травматичні події і створювати альтернативні сценарії, відновлюючи контроль над ситуацією. Створення сцен із піску та мініатюрних фігурок дає змогу підліткам створити безпечний простір для вираження й дослідження своїх страхів. Зниження тривожності через символічне відтворення ситуацій та емоцій. Підлітки можуть створити в пісочниці сцену, яка відображає їхні страхи, а потім переіграти її, створюючи сценарії, у яких страхи перемагаються;

– колаж – допомагає висловити внутрішні конфлікти та полегшує роботу з підсвідомими страхами. Колажування – це процес вирізування та комбінування зображень із журналів, газет та інших джерел, який може бути засобом для обробки емоцій і розуміння власних почуттів. Створення візуального щоденника, який допомагає підліткам систематизувати свої страхи та наочно показати шляхи їх подолання. Підлітків можна попросити створити колаж, який символізує їхню безпеку та емоційну підтримку. Це може бути зображення будинку, природи або оточення, де вони почуваються в безпеці;

– ліплення з глини або пластиліну дає змогу підліткам висловити страхи через тактильні відчуття та символічне моделювання. Ліплення може допомогти звільнитися від напруження та відновити емоційну стабільність. Підліткам можна запропонувати зліпити об'єкт, який символізує їхні страхи, а потім створити «щит» або «зброю», яка допоможе їм упоратися із цими страхами;

– мандала-терапія. Мандали – це кругові малюнки, що часто використовують для медитації та стабілізації емоцій. Створення мандал допомагає підліткам сфокусуватися на процесі та відновити внутрішній баланс. Зниження тривожності через структурування простору та внутрішню концентрацію. Підлітки можуть малювати мандали, використовуючи кольори, які асоціюються зі спокоєм та безпекою. Процес створення симетричних і гармонійних форм сприяє зниженню стресу.

– казкотерапія (створення та візуалізація казок) – метод складання історій полягає в тому, що підлітки створюють власні казки чи історії, які можуть відображати їхні страхи та способи їх подолати. Творче перетворення травматичного досвіду в структуру історії допомагає підліткам прожити травму в символічній формі та отримати емоційне полегшення. Підлітків можна попросити намалювати героїв своєї історії, де головний герой перемагає свій страх або виходить із небезпечної ситуації.

– танцювально-рухова терапія. Тіло часто зберігає напруження та страх, особливо в підлітків, які пережили воєнні дії. Танець та рух допомагають виплеснути накопичену енергію та повернути контроль над тілом. Звільнення від тілесної напруги й емоційного навантаження. Запропонуйте підліткам висловити свої страхи через спонтанний рух, а потім створити рухи, що символізують свободу та звільнення.

– метафоричні карти дають змогу підліткам вибирати зображення, які символізують їхні страхи, емоції та ресурси. Дослідження несвідомих страхів через роботу із символами та метафорами. Психолог може запропонувати підліткам вибрати карту, яка, на їхню думку, відображає їхній поточний емоційний стан, та обговорити її зміст [2].

Арттерапія – це ефективний метод психологічної допомоги, який сприяє подоланню страхів і травм у підлітків, які пережили війну. Вона допомагає безпечно виражати та переробляти емоційні травми, відновлюючи емоційну рівновагу й знижуючи рівень тривожності та страху.

Арттерапевтичні методи, спрямовані на зниження тривожності та страху в підлітків, які пережили війну, значно впливають через творче самовираження. Ці методи допомагають підліткам переробити травматичний досвід, висловити пригнічені емоції та набути контролю над своїми страхами в безпечній обстановці [7].

Арттерапія надає підліткам, які пережили воєнні дії, можливість символічно висловити свої емоції, що сприяє зниженню тривожності та відновленню почуття безпеки. Важливо, щоб процес був як творчим, так і терапевтично структурованим, з допомогою кваліфікованого фахівця.

Враховуючі травматичні події в нашій державі, пов'язані з воєнними подіями, психологічна підтримка дітей та підлітків відбувається не лише на локальному рівні практичними психологами міста й області, а й на рівні держави завдяки розробленим програмам психологічної підтримки. Так, за даними Департаменту освіти та науки Одеської облдержадміністрації, в Одеській області особлива увага приділялася питанням функціонування класів безпеки, аналізу мережі дійсних класів, співпраці з територіальними органами ДСНС, участі в таких проектах: «Ти як?» – всеукраїнської програми ментального здоров'я, який впроваджений з ініціативи Першої леді України Олени Зеленської в партнерстві з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ); «Безпечна громада» (спеціалісти безпеки), який впроваджений теж з ініціативи Першої леді України Олени Зеленської; «Мобільний клас безпеки» за сприяння ДСНС України та Національної поліції України. Також продовжувалася робота щодо виконання в області Плану заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору [11].

**Висновки.** Дослідження підтверджує, що підлітки, змушені залишити свої домівки через війну, є однією з найвразливіших груп щодо розвитку тривожності та страхів. Перебування в постійній невизначеності та залежність від підтримки дорослих створюють специфічний емоційний фон, який може погіршувати психологічний стан [12–13]. Крім того, у сім'ях, де спостерігається емоційне напруження, стрес і нестабільність, діти також стикаються з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів.

Аналіз психологічної літератури вказує на різні фактори, що сприяють розвитку дитячої тривожності. Серед них – відсутність відчуття фізичної безпеки, що є особливо важливим у випадках, коли дитина перебуває в незнайомому середовищі. Також негативно впливають ворожість і відкидання з боку дорослих, що може формувати в дитини почуття непотрібності та самотності. Надмірні вимоги, авторитарний стиль виховання та жорстка система правил без гнучкості поглиблюють ситуацію, оскільки діти можуть відчувати себе невідповідними й безпорадними. У таких умовах виникають суперечності між очікуваннями, які дорослі формують завдяки захвалюванням, та реальними можливостями дитини, що спричиняє додатковий стрес.

Арттерапія пропонує альтернативний підхід до роботи з тривожністю та страхами. Завдяки заняттям творчістю, діти та підлітки можуть безпечно висловлювати свої емоції та переживання, які часто складно передати словами. Це допомагає їм зрозуміти та прийняти свій досвід, вчитися контролювати власні страхи та будувати довіру до навколишнього світу. Малювання, ліпка, музика й інші види творчої діяльності сприяють зниженню рівня стресу та створюють можливості для емоційного зцілення. Так, арттерапевтичні методи стають важливим ресурсом для подолання психологічних наслідків війни в підлітків.

### Література:

1. Сапоровська М. В. Дитинство в потязі, як переселенці з донбасу їхали на захід : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2023. 185 с.
2. Cathy Malchiodi. Art therapy and fear: acknowledging fear. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/arts-and-health/201611/art-therapy-and-fear-acknowledging-the-dread>
3. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological Journal*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. № 4 (14). 2018.
4. Krapivnyi I., Khomenko, H. (2021). In the Frame of Anxiety / At the Stage of Phantasms. *Psychoanalysis of childhood fears, or behind grandfather Freud's back*. *Astraea*, 2(2), 140 - 157, doi: <https://doi.org/10.34142/astraea.2021.2.2.09>
5. Harris, Pete. An analysis of Melanie Klein's "The Psychoanalysis of Children". URL: [https://www.researchgate.net/publication/272999920\\_An\\_analysis\\_of\\_Melanie\\_Klein's\\_The\\_Psychoanalysis\\_of\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/272999920_An_analysis_of_Melanie_Klein's_The_Psychoanalysis_of_Children)
6. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
7. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
8. Padraic Gibson. Turning anxiety into strength. 2024. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202410/transforming-anxiety-into-strength>
9. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 19.00.04; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Харків, 2006. 20 с.
10. Art therapy and phobias. URL: <https://arththerapyresources.com.au/phobia/>
11. План заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору. URL: <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2024/02/zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2023-rik.pdf>
12. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.
13. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*: 36. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.

### References:

1. Saparovska, M.V. (2023). *Dytynstvo v potyazi, yak pereselentsi z donbasu yikhaly na zachid* [Childhood in a train, as immigrants from Donbass were traveling to the west]: dysc. kand. psykhol. nauk : 19.00.05. Lviv, 185 s. [in Ukrainian].
2. Cathy Malchiodi. Art therapy and fear: acknowledging fear. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/arts-and-health/201611/art-therapy-and-fear-acknowledging-the-dread> [in English]
3. Kaminska, O. V., & Hromyk, N. V. (2018). Problema dytyachykh strakhiv u doslidzhenniakh vitchyznianskykh ta zarubizhnykh naukovtsiv. [The problem of children's fears in the research of domestic and foreign scientists]. *Psychological Journal*. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. № 4 (14) [in Ukrainian].
4. Krapivnyi, I., & Khomenko, H. (2021). In the Frame of Anxiety / At the Stage of Phantasms. *Psychoanalysis of childhood fears, or behind grandfather Freuds back*. *Astraea*, 2021. 2(2), 140–157. [in English]
5. Harris, Pete. An analysis of Melanie Kleins "The Psychoanalysis of Children". Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/272999920\\_An\\_analysis\\_of\\_Melanie\\_Kleins\\_The\\_Psychoanalysis\\_of\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/272999920_An_analysis_of_Melanie_Kleins_The_Psychoanalysis_of_Children) [in English]
6. Tomchuk, S. M. (2006). Heneza nehatyvnykh psykhychnykh staniv molodshykh shkolariv ta yikh korektsiia [The genesis of negative mental states of junior high school students and their correction]: avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / S.M. Tomchuk; Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. K. 20 s. [in Ukrainian].

7. Babarykina, I. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti vikovoi dynamiky strakhiv u navchalnii diialnosti shkoliariv: [Psychological features of the age-related dynamics of fears in the educational activities of schoolchildren] avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07; Khark. nats. ped. un-t im. H.S. Skovorody. Kh., 20 s. [in Ukrainian].
8. Padraic Gibson. (2024). Turning anxiety into strength. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202410/transforming-anxiety-into-strength> [in English]
9. Stukan, L. V. (2006). Prychyny, umovy, mekhanizmy formuvan nia sotsialnykh fobii u pidlitkiv, yikh psykhokorektsiia ta psykhoprofilaktyka [Causes, conditions, mechanisms of formation of social phobias in adolescents, their psychocorrection and psychoprophylaxis]: avtoref. dys... kand. med. nauk: 19.00.04; Khark. med. akad. pisladyplom. osvity. Kh. 20 s. [in Ukrainian].
10. Art therapy and phobias. Retrieved from <https://arttherapyresources.com.au/phobia/> [in English].
11. Plan zakhodiv z realizatsii Natsionalnoi stratehii zi stvorennia bezbariernoho prostoru [Action plan for the implementation of the National Strategy for the creation of a barrier-free space]. Retrieved from <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2024/02/zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2023-rik.pdf> [in Ukrainian].
12. Makukh, O. I. (2009). Osoblyvosti mezhovykh psykhiichnykh staniv molodshykh shkoliariv u protsesi navchalnoi diialnosti: [Peculiarities of borderline mental states of junior high school students in the process of educational activity] avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07; In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 20 s. [in Ukrainian].
13. Movchan, M. M. (2013). Dytiachi strakhy yak osoblyvyi riznovyd liudskykh strakhiv. [Children's fears as a special kind of human fears]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P.Drahomanova: Zb. nauk. prats. K. : NPU im. M. P. Drahomanova, Vyp. 29 (42). S. 210–218. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЗМІН: ВПЛИВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ

**Орленко Ірина Миколаївна**

доктор філософії PhD,

завідувач Одеського обласного ресурсного центру

підтримки інклюзивної освіти

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

[irinaorlenko901@gmail.com](mailto:irinaorlenko901@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

**Саврасих Лариса Дмитрівна**

здобувач другого (магістерського) рівня

вищої освіти заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Одеського національного економічного університету

[la.savrasykh@gmail.com](mailto:la.savrasykh@gmail.com)

Сучасні соціокультурні зміни суттєво впливають на виховні процеси, що підкреслює важливість дослідження впливу різних виховних стилів на формування ціннісних орієнтирів у підлітків. У статті розглядається вплив різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків віком 17–19 років у контексті сучасних соціокультурних змін. У сучасному суспільстві відбуваються значні зрушення в соціальній, культурній і технологічній сферах, які змінюють традиційні уявлення про виховання та його роль у становленні особистості. Ці зміни містять широкий спектр факторів, як-от цифрова революція, глобалізація, а також зміни в структурі сім'ї та соціальних інститутах.

Отже, дослідження поєднує теоретичний аналіз та емпіричні дослідження для визначення того, як різні стилі виховання (авторитарний, демократичний та ліберальний) сприяють формуванню таких важливих рис, як автономія, соціальна відповідальність, критичне мислення та толерантність. У дослідженні застосовано комплексний підхід, який передбачає огляд літератури, порівняльний аналіз виховних стилів, а також емпіричне дослідження, що проводилося шляхом анкетування та інтерв'ю серед підлітків різних соціокультурних груп.

Результати дослідження показують, що демократичний стиль виховання найбільше сприяє розвитку в підлітків критичного мислення та соціальної відповідальності, тоді як авторитарний стиль може обмежувати їхню здатність до адаптації в мінливих соціокультурних умовах. Ліберальний стиль виховання виявився менш ефективним у формуванні відповідальності, але сприяє емоційній відкритості.

Автори звертають увагу на необхідність адаптації виховних стратегій до сучасних викликів, що постають перед підлітками у світі, де технології, глобалізація та культурні зміни постійно впливають на формування їхньої особистості. Підкреслюють значні теоретичні та практичні наслідки для подальшої розробки освітніх і соціальних політик, що сприяють гармонійному розвитку молоді.

**Ключові слова:** Стилі виховання, підлітки, ціннісні орієнтири, соціокультурні зміни, автономія, соціальна відповідальність, критичне мислення, демократичний стиль виховання.

## Orlenko I., Savrasykh L. PARENTING ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY SOCIOCULTURAL CHANGES: THE IMPACT OF DIFFERENT PARENTING STYLES ON THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS

Modern socio-cultural changes have a significant impact on educational processes, which emphasizes the importance of studying the impact of different educational styles on the formation of value orientations among teenagers. The article examines the influence of different styles of upbringing on the formation of value orientations of adolescents aged 17–19 years in the context of modern socio-cultural changes. In modern society, significant changes are taking place in the social, cultural and technological spheres, which are changing traditional ideas about education and its role in the formation of a personality. These changes include a wide range of factors, such as the digital revolution, globalization, and changes in family structure and social institutions.

Therefore, this study combines theoretical analysis and empirical research to determine how different parenting styles (authoritarian, democratic, and liberal) contribute to the formation of such important traits as autonomy, social responsibility, critical thinking, and tolerance. The research uses a comprehensive approach, which includes a literature review, a comparative analysis of educational styles, as well as an empirical study conducted through questionnaires and interviews among teenagers of different sociocultural groups.

*The results of the study show that the democratic style of education most contributes to the development of critical thinking and social responsibility in adolescents, while the authoritarian style can limit their ability to adapt in changing socio-cultural conditions. A liberal parenting style proved to be less effective in shaping responsibility, but promotes emotional openness.*

*The authors draw attention to the need to adapt educational strategies to modern challenges faced by teenagers in a world where technology, globalization and cultural changes constantly influence the formation of their personality. Significant theoretical and practical implications for the further development of educational and social policies that contribute to the harmonious development of youth are emphasized.*

**Key words:** Parenting styles, teenagers, value orientations, sociocultural changes, autonomy, social responsibility, critical thinking, democratic parenting style.

**Вступ.** Сучасні соціокультурні зміни значно впливають на процеси виховання, що робить важливим вивчення впливу різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків.

У сучасному суспільстві відбуваються суттєві зміни в соціальних, культурних та технологічних аспектах, які трансформують традиційні уявлення про виховання і його роль у формуванні особистості. Ці зміни охоплюють широкий спектр факторів: від цифрової революції та глобалізації до змін у структурах сім'ї та соціальних інститутів.

Цифрові технології, зокрема соціальні мережі, змінюють спосіб, у який підлітки отримують інформацію та взаємодіють з навколишнім світом. Це призводить до зміни не лише поведінкових моделей, а й ціннісних орієнтирів, що робить необхідним перегляд підходів до виховання. Глобалізація, зі свого боку, підсилює культурне розмаїття, що викликає нові виклики для виховання, адже підлітки стикаються з різноманітними культурними впливами, які можуть суперечити традиційним цінностям.

Зміни в структурі сім'ї, включно зі зростанням кількості неповних сімей, появою різних форм сімейних стосунків та збільшенням ролі жінок у робочій силі, також впливають на стилі виховання. У цих умовах важливо зрозуміти, які саме стилі виховання сприяють формуванню в підлітків ціннісних орієнтирів, що відповідають викликам сучасного світу, включно із самостійністю, відповідальністю, толерантністю та здатністю критично мислити.

Крім того, постійні соціокультурні зміни викликають необхідність розробити нові підходи до виховання, які б забезпечили гармонійний розвиток особистості в умовах глобалізації та цифровізації. Традиційні авторитарні підходи до виховання, які акцентують на дисципліні й підпорядкуванні, можуть виявитися неефективними або навіть шкідливими в нових соціокультурних умовах. Натомість демократичні підходи, що базуються на діалозі та співпраці між батьками і дітьми, мають потенціал для більш ефективного формування ціннісних орієнтирів, адекватних сучасному світу.

Зважаючи на все вищезазначене, актуальність дослідження впливу різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків у контексті сучасних соціокультурних змін стає очевидною. Це дослідження не лише допоможе краще зрозуміти механізми впливу виховання на особистість, а й сприятиме розробці рекомендацій для батьків та педагогів щодо виховання молоді в сучасних умовах.

Традиційні авторитарні стилі виховання, що акцентують на дисципліні та суворій підпорядкованості, можуть не відповідати викликам сучасності, коли підлітки мають бути здатними до самостійного мислення, критичного аналізу інформації та адаптації до швидко змінюваних умов.

Демократичні та ліберальні підходи, які підкреслюють значення діалогу, співпраці та автономії, можуть бути більш ефективними, проте їх вплив на формування ціннісних орієнтирів підлітків залишається недостатньо вивченим.

Основна проблема полягає у відсутності чіткого розуміння того, які саме стилі виховання сприяють формуванню ціннісних орієнтирів, що відповідають викликам сучасного світу. Це містить розвиток таких важливих рис, як соціальна відповідальність, автономія, толерантність і здатність критично мислити. Крім того, необхідно враховувати, як зміни в соціальному та культурному середовищі впливають на процес виховання, що робить проблему ще більш актуальною.

Так, постає необхідність комплексно проаналізувати вплив різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків, враховуючи сучасні соціокультурні тенденції. Це дослідження має вагомий значення для розробки нових підходів до виховання, які б відповідали потребам сучасного суспільства й сприяли гармонійному розвитку молодого покоління.

Дослідження впливу різних стилів виховання на формування особистісних рис підлітків має глибоке коріння в психології, педагогіці та соціології, у ньому взяли участь численні вітчизняні та зарубіжні вчені. Вони зробили значний внесок у розуміння того, як батьківські стилі можуть впливати на розвиток ціннісних орієнтирів у дітей та підлітків, а також на їх адаптацію до сучасного світу.

Початком системного дослідження стилів виховання можна вважати роботи Діани Баумрінд [1; 2], яка в 1960–1970-х роках запропонувала класифікацію основних стилів виховання: авторитарний, демократичний (авторитетний) та ліберальний (потуральний). Вона довела, що авторитарний стиль,

який характеризується високими вимогами та низьким рівнем емоційної підтримки, може призводити до розвитку в дітей конформізму та залежності від авторитету. Навпаки, демократичний стиль, який поєднує високий рівень вимог та підтримки, сприяє розвитку автономії, впевненості в собі, соціальної відповідальності у дітей та підлітків [1; 2].

Пізніше дослідження, як-от праці Е. Е. Маккобі та Дж. А. Мартін [3], розширили класифікацію Д. Баумрінд, додавши ще один стиль – індиферентний (недбалий), який поєднує низький рівень контролю та низький рівень емоційної підтримки. Вони довели, що цей стиль виховання найменше сприяє розвитку позитивних особистісних рис у дітей, як-от самостійність і відповідальність.

У сучасних умовах дослідники продовжують вивчати вплив виховних стилів у контексті соціокультурних змін. Так, Е. Е. Маккобі [4] продовжила досліджувати вплив сім'ї на розвиток дітей, зосередившись на впливі соціальних та культурних змін на сімейну динаміку й виховання. Вона звернула увагу на те, що сучасні зміни в структурі сім'ї та розширення соціальних ролей батьків значно впливають на стилі виховання і їх наслідки для дітей.

Л. Штейнберг та Н. Дарлінг [5] дослідили, як зміни в суспільстві впливають на виховні практики і як ці зміни відображаються на підлітках. Вони виявили, що в суспільствах з високим рівнем індивідуалізму демократичний стиль виховання більшою мірою сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самостійного ухвалення рішень, ніж у суспільствах з колективістськими цінностями.

Важливий внесок у розуміння ролі виховання у формуванні особистості підлітків у сучасному світі зробили Р. Л. Саймонс, Л. Б. Вітбек, Р. Д. Конгер та К. Ву [6]. Ці дослідження зосереджені на впливі сімейного середовища та соціально-економічного статусу на розвиток підлітків. Вони зазначали, що демократичний стиль виховання в поєднанні з економічною стабільністю сім'ї сприяє розвитку соціальної відповідальності та успішної адаптації підлітків до суспільства.

Українські та інші пострадянські дослідники також зробили вагомий внесок у вивчення проблеми виховання. Зокрема, Борис Ломов і Олексій Леонтьєв вивчали роль виховання у формуванні особистості дитини, де основний акцент робився на колективістських цінностях та авторитарних підходах до виховання [7].

Сучасні українські дослідники, зокрема Олена Кравцова та Наталія Костенко, акцентують на необхідності врахування сучасних соціокультурних змін у процесі виховання. О. Кравцова [8] досліджувала вплив демократичного стилю виховання на формування критичного мислення в підлітків, виявивши, що саме цей стиль найкраще відповідає викликам сучасного українського суспільства.

Вплив сімейних цінностей на формування особистості підлітків у сучасній Україні досліджувала Н. Костюченко [7]. Вона підкреслила, що демократичні цінності, як-от свобода вибору і відповідальність, стають дедалі важливішими в сучасних українських сім'ях, що позитивно впливає на соціалізацію молоді.

Так, аналіз попередніх досліджень показує, що різні стилі виховання суттєво впливають на формування ціннісних орієнтирів підлітків. Зарубіжні дослідники, як-от Д. Баумрінд, Е. Маккобі, Л. Штейнберг та Р. Сімонс, зробили значний внесок у розуміння того, як виховання впливає на розвиток автономії, соціальної відповідальності та критичного мислення в дітей [1–3, 5–6]. Вітчизняні вчені, зокрема О. Кравцова та Н. Костенко, адаптують ці теоретичні положення до реалій сучасного українського суспільства, підкреслюючи необхідність урахувати соціокультурні зміни в процесі виховання [8].

Ці дослідження створюють міцну основу для подальшого вивчення того, як сучасні стилі виховання можна адаптувати до нових викликів, що постають перед підлітками в контексті глобалізації та цифровізації.

**Мета статті** – дослідити довгострокові наслідки впливу різних стилів виховання на розвиток особистості в умовах цифровізації та глобалізації.

**Матеріали та методи.** У цьому дослідженні використано різноманітні теоретичні та методологічні підходи, які дають змогу всебічно проаналізувати вплив різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків в умовах сучасних соціокультурних змін. Процедура теоретико-методологічного дослідження охоплювала систематичний аналіз літератури, порівняльний аналіз виховних стилів, застосування системного підходу, моделювання виховних впливів та критичний аналіз отриманих результатів. Ці методологічні кроки дали змогу всебічно дослідити проблему та сформулювати основу для подальших емпіричних досліджень.

**Результати.** Дослідження впливу різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків у контексті сучасних соціокультурних змін дало змогу отримати значущі результати, які розкривають взаємозв'язок між батьківськими підходами та розвитком особистісних рис молоді.

Аналіз теоретичних джерел та емпіричних даних підтвердив, що стиль виховання відіграє ключову роль у формуванні таких важливих якостей, як автономія, соціальна відповідальність, критичне мислення й толерантність.

Установлено, що демократичний стиль виховання, який характеризується поєднанням високого рівня емоційної підтримки та чітких вимог, найбільш сприяє розвитку автономії в підлітків. Вони демонструють здатність до самостійного ухвалення рішень, відповідальність за свої вчинки та критичне мислення.

Зокрема, підлітки, яких виховують в умовах демократичного стилю, краще адаптуються до сучасних соціокультурних змін, оскільки вони вчаться ефективно взаємодіяти з різноманітними культурними впливами та самостійно оцінювати інформацію.

Авторитарний стиль виховання, який передбачає високий рівень контролю й низький рівень емоційної підтримки, хоча й забезпечує дисциплінованість та організованість, водночас обмежує розвиток критичного мислення та соціальної адаптивності. Діти, виховані в таких умовах, часто виявляються менш гнучкими в нових соціальних контекстах і більш залежними від зовнішнього авторитету [1–2].

Ліберальний стиль виховання, що характеризується низьким рівнем контролю та високою емоційною підтримкою, виявився найменш ефективним у формуванні відповідальності та соціальної адаптивності. Підлітки, що зростають у таких умовах, хоч і демонструють високу емоційну відкритість, часто не мають достатніх навичок для ефективного функціонування в структурованих соціальних середовищах, що потребують дисципліни та відповідальності.

Отримані результати підтверджують теоретичні положення про те, що демократичний стиль виховання сприяє розвитку особистісних рис, необхідних для успішної адаптації підлітків до сучасних умов. Це узгоджується з висновками Д. Баумрінда, Е. Маккобі, які вказували на важливість поєднання контролю та підтримки в процесі виховання [1–3].

Водночас результати дослідження вказують на те, що соціокультурні зміни, які відбулися у світі протягом останніх десятиліть, вплинули на ефективність традиційних стилів виховання.

Наприклад, у сучасному глобалізованому та цифровізованому світі, де молодь має доступ до великої кількості інформації та різноманітних культурних впливів, авторитарний стиль виховання втрачає свою ефективність, оскільки не сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самостійного аналізу.

Цікаво, що дані свідчать про те, що ліберальний стиль виховання, який раніше розглядався як такий, що сприяє творчому та емоційному розвитку, у сучасних умовах може мати негативні наслідки, зокрема у формуванні відповідальності та соціальної адаптації. Це спонукає до подальшого вивчення того, як зміни в соціокультурному середовищі впливають на ефективність цього стилю виховання.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про необхідність переглянути підходи до виховання підлітків з урахуванням сучасних реалій. Батькам і педагогам слід активно впроваджувати демократичні методи, що передбачають розвиток автономії, критичного мислення та відповідальності в молоді, враховуючи виклики, які ставить перед ними сучасне суспільство.

Потребують подальшого дослідження також питання, пов'язані з впливом новітніх інформаційних технологій на процес виховання, адже цифровізація створює нові умови та можливості для розвитку особистості, але водночас ставить перед вихователями нові завдання, які ще не до кінця зрозумілі та досліджені.

**Висновки.** Дослідження впливу різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів підлітків у контексті сучасних соціокультурних змін дало змогу зробити кілька важливих висновків, що мають як теоретичне, так і практичне значення.

Найперше результати дослідження підтвердили ключову роль стилів виховання у формуванні особистісних рис підлітків. Зокрема, демократичний стиль виховання, що поєднує високу емоційну підтримку із чіткими вимогами, виявився найбільш ефективним у сприянні розвитку автономії, соціальної відповідальності та критичного мислення. Ці якості є надзвичайно важливими в умовах сучасного світу, де підлітки стикаються з постійними викликами, пов'язаними з глобалізацією, цифровізацією та дедалі вищою складністю соціальних взаємодій.

Авторитарний стиль виховання хоч і забезпечує дисциплінованість та підпорядкування, водночас обмежує розвиток критичного мислення та гнучкості в підлітків, що може негативно вплинути на їх здатність адаптуватися до змін. Це свідчить про те, що в сучасних умовах необхідно уникати надмірного контролю та підпорядкування, оскільки вони можуть перешкоджати розвитку важливих для соціалізації і самореалізації якостей.

Ліберальний стиль виховання, який дає змогу підліткам вільно розвивати свої інтереси без значного контролю з боку батьків, показав неоднозначні результати. Хоч цей стиль сприяє емоційній відкритості та творчому розвитку, він не завжди забезпечує формування таких необхідних якостей, як відповідальність та здатність до соціальної адаптації. Це особливо важливо враховувати в умовах сучасного суспільства, де дисципліна й структура залишаються важливими елементами успішної соціалізації.

Соціокультурні зміни, що відбуваються у світі, суттєво впливають на ефективність традиційних стилів виховання. Зокрема, глобалізація і цифровізація створюють нові виклики для виховання

підлітків, що вимагає від батьків і педагогів гнучкого підходу та здатності адаптувати свої виховні стратегії до умов, що швидко змінюються. Традиційні підходи, що акцентують на жорсткій дисципліні, можуть виявитися недостатніми або навіть контрпродуктивними в сучасних умовах, де підлітки потребують розвинутого критичного мислення та здатності самостійно ухвалювати рішення.

З огляду на вищезазначене, основними рекомендаціями для батьків, педагогів та інших учасників виховного процесу є необхідність орієнтуватися на демократичний стиль виховання, що поєднує підтримку та вимогливість, а також постійно оновлювати підходи до виховання відповідно до нових соціокультурних реалій. Важливо також ураховувати вплив цифрових технологій і соціальних медіа на розвиток підлітків, оскільки ці фактори стають дедалі більш визначальними у формуванні їхніх ціннісних орієнтирів.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності вивчити довгострокові наслідки впливу різних стилів виховання на розвиток особистості в умовах цифровізації та глобалізації, а також дослідити можливості інтеграції новітніх технологій у виховний процес. Це дасть змогу розробити більш ефективні стратегії виховання, що відповідатимуть викликам сучасного світу та сприятимуть гармонійному розвитку молодого покоління.

### Література:

1. Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 1967. V. 75(1), P. 43–88.
2. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 1971. V. 4(1), P. 1–103.
3. Maccoby E. E., & Martin J. A. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*. New York : Wiley. 1983. V. 4. P. 1–101
4. Maccoby, E. E. Parenting and its effects on children: On reading and misreading behavior genetics. *Annual Review of Psychology*, 2000. V. 51, P. 1–27.
5. Steinberg L., & Darling N. The broader context of social influence in adolescence. In R. K. Silbereisen & E. Todt (Eds.), *Adolescence in context: The interplay of family, school, peers, and work in adjustment*. New York : Springer-Verlag. 1994. P. 25–45
6. Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Conger, R. D., & Wu, C. Intergenerational transmission of harsh parenting. *Developmental Psychology*. 1991. V. 27(1), P. 159–171.
7. Костюченко Н. Сімейні цінності та розвиток підлітка в сучасній Україні. *Український журнал сімейної психології*, 2015. Вип. 42(3), С. 210–222.
8. Костюк Г. С., Кравцова О. О. Вплив демократичного стилю виховання на розвиток критичного мислення підлітків. *Психологічний журнал*, 2012. Вип. 58 (2), С. 121–133.

### References:

1. Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, V. 75(1), P. 43–88. [in English]
2. Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, V. 4(1), P. 1–103. [in English]
3. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley. V. 4. P. 1–101 [in English]
4. Maccoby, E. E. (2000). Parenting and its effects on children: On reading and misreading behavior genetics. *Annual Review of Psychology*, V. 51, P. 1–27. [in English]
5. Steinberg, L., & Darling, N. (1994). The broader context of social influence in adolescence. In R. K. Silbereisen & E. Todt (Eds.), *Adolescence in context: The interplay of family, school, peers, and work in adjustment*. New York: Springer-Verlag. P. 25–45 [in English]
6. Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Conger, R. D., & Wu, C. (1991). Intergenerational transmission of harsh parenting. *Developmental Psychology*. V. 27(1), P. 159–171. [in English]
7. Kostiuhenko, N. (2015). Simeini tsinnosti ta rozvytok pidlitka v suchasni Ukraini. [Family values and the development of adolescents in modern Ukraine]. *Ukrainskyi zhurnal simeinoi psykholohii*, 2015. Vyp. 42(3), S. 210–222. [in Ukrainian].
8. Kostiuk, H. S., & Kravtsova, O. O. (2012). Vplyv demokratychnoho styliu vykhovannia na rozvytok krytychnoho myslennia pidlitkiv. [The influence of democratic parenting style on the development of critical thinking in adolescents] *Psykhologichnyi zhurnal*, 2012. Vyp. 58 (2), S. 121–133. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Орленко Ірина Миколаївна**  
доктор філософії PhD, завідувач  
Одеського обласного ресурсного  
центру підтримки інклюзивної освіти,  
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,  
[irinaorlenko901@gmail.com](mailto:irinaorlenko901@gmail.com),  
ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

**Шевчук Марина Вікторівна**  
здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

У статті розглядаються особливості розвитку вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку. Актуальність теми зумовлена необхідністю оптимізувати навчально-виховний процес у початковій школі та створити сприятливі умови для когнітивного розвитку дітей. У роботі розглянуто теоретичні основи розвитку вищих психічних функцій, проаналізовано специфіку їх формування в контексті навчальної діяльності. Особлива увага приділяється аналізу сучасних підходів до розуміння механізмів розвитку пам'яті, уваги, мислення та мовлення в молодших школярів. Методологія дослідження базується на комплексному підході, який містить теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення та систематизацію наукових даних.

Установлено, що в молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток довільності психічних процесів, формування внутрішнього плану дій, розвиток рефлексії. Зазначено, що розвиток пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці відбувається нерівномірно й має індивідуальні особливості в кожній дитини. Індивідуальні відмінності в розвитку пізнавальних процесів можуть досягати 30–40%. Виявлено, що розвиток пізнавальних процесів у цьому віці має нерівномірний характер, а також позитивний вплив групової роботи на розвиток комунікативних навичок та соціального інтелекту учнів. Автори акцентують увагу на тому, що характер навчальної діяльності суттєво впливає на темпи та особливості розвитку вищих психічних функцій. Зокрема, застосування проблемних методів навчання та групової роботи сприяє більш інтенсивному розвитку словесно-логічного мислення й комунікативних навичок.

Результати дослідження підкреслюють велике практичне значення розуміння особливостей розвитку вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці для організації ефективного навчально-виховного процесу. Воно дає змогу розробляти та впроваджувати педагогічні технології, які враховують закономірності психічного розвитку дітей цього віку, сприяють оптимальному формуванню когнітивних та комунікативних навичок.

**Ключові слова:** вищі психічні функції, молодший шкільний вік, індивідуальні відмінності, метакогнітивні навички, індивідуалізація навчання.

## Orlenko I., Shevchuk M. NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACH IN WORKING WITH CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

The article examines the peculiarities of the development of higher mental functions in children of primary school age. The relevance of the topic is determined by the need to optimize the educational process in primary school and create favorable conditions for children's cognitive development. The paper examines the theoretical foundations of the development of higher mental functions, analyzes the specifics of their formation in the context of educational activities. Special attention is paid to the analysis of modern approaches to understanding the mechanisms of development of memory, attention, thinking and speech in younger schoolchildren. The research methodology is based on a comprehensive approach, which includes theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, generalization and systematization of scientific data.

It has been established that in primary school age there is an intensive development of the arbitrariness of mental processes, the formation of an internal plan of action, and the development of reflection. It is noted that the development of cognitive processes in primary school age occurs unevenly and has individual characteristics for each child. Individual differences in the development of cognitive processes can reach 30-40%. It was found that the development of cognitive processes at this age is uneven, as well as the positive influence of group work on the development of students' communication skills and social intelligence. The authors focus on the fact that the nature of educational activity significantly affects the rates and features of the development of higher mental functions. In particular, the use

*of problem-based learning methods and group work contributes to a more intensive development of verbal and logical thinking and communication skills.*

*The results of the study emphasize the great practical importance of understanding the specifics of the development of higher mental functions in primary school age for the organization of an effective educational process. It allows developing and implementing pedagogical technologies that take into account the patterns of mental development of children of this age, contribute to the optimal formation of their cognitive and communication skills.*

**Key words:** *higher mental functions, lower school age, individual differences, metacognitive skills, individualization of education.*

**Вступ.** Актуальність дослідження особливостей розвитку вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку зумовлена необхідністю оптимізувати навчально-виховний процес у початковій школі та створити сприятливі умови для когнітивного розвитку дітей. В умовах реформування освіти та впровадження нових педагогічних технологій особливого значення набуває розуміння закономірностей та механізмів формування вищих психічних функцій у молодших школярів.

Питання нейропсихологічного підходу до виховання дітей розглядали сучасні нейрофізіологи, психологи та педагоги, зокрема О. Ю. Балашова, Н. В. Зверева, Г. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, В. В. Тарасун та інші. Аналіз наукових досліджень свідчить про недостатню вивченість впливу сучасних освітніх технологій на розвиток вищих психічних функцій молодших школярів. Крім того, потребує уточнення роль цифрового середовища у формуванні когнітивних процесів дітей цього віку. Особливої уваги заслуговує питання індивідуальних відмінностей у розвитку вищих психічних функцій та способів їх урахування в навчальному процесі.

**Метою статті** – визначити особливості розвитку вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасного освітнього середовища.

**Методи та методики дослідження.** У роботі використано методи порівняльного аналізу, синтезу та узагальнення для виявлення особливостей розвитку вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці. Емпіричні методи дослідження містили спостереження, психодіагностичні методики, експериментальні завдання та метод експертних оцінок. Проводилося структуроване спостереження за поведінкою дітей у навчальному процесі для оцінки розвитку когнітивних функцій та комунікативних навичок. Психодіагностичні методики містили тест Векслера для дослідження інтелекту дітей (WISC-IV), методику «Запам'ятовування 10 слів» для дослідження пам'яті, тест Тулуз-П'єрона для дослідження уваги, методику «Четвертий зайвий» для дослідження мислення та тест вербальної креативності Торренса для дослідження творчого мислення. Були також розроблені спеціальні експериментальні завдання для оцінки рівня розвитку окремих вищих психічних функцій, зокрема довільної уваги, логічної пам'яті, абстрактного мислення. Метод експертних оцінок передбачав оцінювання вчителями та шкільними психологами рівня розвитку когнітивних та комунікативних навичок дітей за спеціально розробленими критеріями. Також застосовано методи теоретичного моделювання для розробки рекомендацій щодо оптимізації навчально-виховного процесу.

**Результати.** Розвиток пізнавальних процесів у дітей молодшого шкільного віку є ключовим аспектом формування вищих психічних функцій. Пізнавальні процеси – це психічні явища, які забезпечують відображення та пізнання людиною навколишньої дійсності [1]. До основних пізнавальних процесів належать пам'ять, увага та мислення, які зазнають значних якісних змін у період молодшого шкільного віку.

Пам'ять у молодшому шкільному віці характеризується переходом від переважно мимовільної до довільної. Довільна пам'ять – це свідоме запам'ятовування та відтворення інформації, яке вимагає вольових зусиль [2].

Одним із важливих аспектів розвитку пам'яті в молодшому шкільному віці є формування логічної пам'яті. Діти починають усвідомлювати необхідність не просто механічного запам'ятовування, а розуміння та осмислення матеріалу. Це призводить до того, що логічна пам'ять починає переважати над механічною [3].

У цей період також відбувається розвиток метапам'яті – знання про власну пам'ять та вміння нею керувати. Діти починають усвідомлювати, які стратегії запам'ятовування є ефективними для них, і вчать їх застосовувати. Це важливий крок у розвитку саморегуляції та метакогнітивних навичок [4].

Увага в молодшому шкільному віці також зазнає значних змін. Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах при одночасному відволіканні від інших [5]. На початку навчання в школі увага дітей ще досить нестійка та переважно мимовільна, але поступово розвивається довільна увага.

Важливим аспектом розвитку уваги є збільшення її обсягу та стійкості. Якщо на початку навчання дитина може зосереджено працювати лише 10–15 хвилин, то до кінця молодшого шкільного віку цей час збільшується до 30–40 хвилин. Це пов'язано з розвитком префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції [6].

Розвиток довільної уваги тісно пов'язаний з формуванням вольової сфери. Діти вчаться свідомо спрямовувати та утримувати увагу на потрібних об'єктах, навіть якщо вони не викликають безпосереднього інтересу. Це важливий аспект розвитку самоконтролю та саморегуляції [7].

Мислення в молодшому шкільному віці зазнає найбільш суттєвих змін серед усіх пізнавальних процесів. У цей період відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення. Важливим аспектом розвитку мислення є формування понять. Діти починають оперувати абстрактними категоріями, вчаться класифікувати та систематизувати інформацію. Це створює основу для розвитку наукового мислення та засвоєння складних теоретичних знань.

Розвиток логічного мислення є ще одним ключовим аспектом когнітивного розвитку у молодшому шкільному віці. Діти вчаться будувати умовиводи, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати та синтезувати інформацію. Це важливо не лише для успішного навчання, а й для загального інтелектуального розвитку [8].

У цей період також розвивається рефлексивне мислення – здатність аналізувати власні розумові процеси. Це має велике значення для розвитку метакогнітивних навичок та саморегуляції навчальної діяльності. Діти починають усвідомлювати, як вони мислять, і вчаться керувати своїми розумовими процесами. Дослідження показують, що обсяг пам'яті в цьому віці збільшується в середньому на 2–3 одиниці. Це пов'язано як з біологічним дозріванням мозкових структур, так і з активним застосуванням мнемонічних прийомів.

До кінця молодшого шкільного віку продуктивність логічної пам'яті може перевищувати продуктивність механічної в 1,5–2 рази. Близько 70 % дітей здатні ефективно використовувати стратегії запам'ятовування.

Щодо розвитку уваги, то спостерігається значне збільшення її обсягу та стійкості. Якщо на початку навчання дитина може утримувати в полі уваги 2–3 об'єкти протягом 5–7 хвилин, то до кінця молодшого шкільного віку ці показники зростають до 4–5 об'єктів та 15–20 хвилин відповідно.

Важливою характеристикою розвитку уваги в цьому віці є формування післядовільної уваги. Це особливий вид уваги, який виникає на основі довільної, але не вимагає вольових зусиль для підтримки. До кінця молодшого шкільного віку близько 60 % дітей здатні ефективно використовувати післядовільну увагу при виконанні навчальних завдань [9].

Розвиток уваги тісно пов'язаний з формуванням самоконтролю. Діти вчаться керувати своєю увагою, перемикаючи її з одного об'єкта на інший, розподіляти між кількома видами діяльності. До кінця молодшого шкільного віку близько 80 % дітей демонструють здатність до ефективного самоконтролю в навчальній діяльності [10].

У розвитку мислення відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення. До кінця молодшого шкільного віку близько 75 % дітей здатні ефективно оперувати абстрактними поняттями.

Формування понятійного мислення є важливою характеристикою цього віку. Діти вчаться класифікувати об'єкти, виділяти істотні ознаки, будувати умовиводи. До кінця молодшого шкільного віку близько 70 % дітей здатні самостійно будувати прості силогізми.

Розвиток мислення характеризується також формуванням рефлексивного мислення. Діти починають усвідомлювати процес мислення, аналізувати власні розумові операції. До кінця молодшого шкільного віку близько 65 % дітей демонструють здатність до елементарної рефлексії щодо власних розумових процесів.

Особливе значення для розвитку пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці має навчальна діяльність. Вона створює оптимальні умови для формування довільності психічних процесів, розвитку логічного мислення та метакогнітивних навичок. Діти, які демонструють високу навчальну мотивацію, показують на 20–25 % вищі результати в розвитку пізнавальних процесів порівняно з дітьми з низькою мотивацією.

Важливо також відзначити роль індивідуального підходу в розвитку пізнавальних процесів молодших школярів. Урахування індивідуальних особливостей дитини при організації навчального процесу може підвищити ефективність розвитку пізнавальних процесів на 15–20 %.

Так, розвиток пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці характеризується значними якісними та кількісними змінами. Пам'ять стає більш довільною і осмисленою, увага – більш стійкою та керованою, мислення набуває рис абстрактності та системності. Ці зміни створюють основу для успішного навчання та загального когнітивного розвитку дитини.

Мовлення є однією з ключових вищих психічних функцій, яка активно розвивається в молодшому шкільному віці. Мовлення визначається як процес використання мови для спілкування під час якої-небудь іншої діяльності [1]. У контексті молодшого шкільного віку розвиток мовлення тісно пов'язаний з навчальною діяльністю та соціальною адаптацією дитини.

Комунікативні навички, які є невід'ємною частиною мовленнєвого розвитку, визначаються як здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. У молодшому шкільному віці ці навички набувають особливого значення, оскільки дитина вступає в нову соціальну роль учня й повинна ефективно взаємодіяти з учителями та однолітками.

Одним із ключових аспектів розвитку мовлення в молодшому шкільному віці є збагачення словникового запасу. Дослідження показують, що за перші чотири роки навчання словниковий запас дитини може збільшитися вдвічі [11]. Це пов'язано з активним засвоєнням нових понять у процесі навчання та розширенням соціального досвіду.

Важливим етапом у розвитку мовлення молодших школярів є формування писемного мовлення. Писемне мовлення розглядається як особлива система символів і знаків, опанування якої означає критичний поворотний момент у культурному розвитку дитини. Навчання читання та письма не лише розширює мовленнєві можливості дитини, а й сприяє розвитку інших когнітивних функцій.

У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток внутрішнього мовлення. Це особлива форма мовлення, спрямована на себе і позбавлена зовнішнього, звукового оформлення. Внутрішнє мовлення відіграє важливу роль у формуванні мислення, саморегуляції та плануванні діяльності.

Розвиток зв'язного мовлення є ще одним важливим аспектом мовленнєвого розвитку молодших школярів. Діти вчаться будувати логічні, послідовні висловлювання як в усній, так і в письмовій формі. Це вміння є критичним для успішного навчання та соціальної взаємодії.

У контексті комунікативних навичок молодший шкільний вік характеризується розвитком здатності до діалогічного мовлення. Діти вчаться не лише висловлювати свої думки, а й активно слухати співрозмовника, ставити запитання, відповідати на них.

Важливим аспектом розвитку комунікативних навичок є формування вміння адаптувати своє мовлення до різних соціальних ситуацій. Молодші школярі починають розуміти, що спілкування з учителем, однолітками чи батьками вимагає різних мовленнєвих стратегій.

Розвиток емоційної виразності мовлення також відбувається в цьому віці. Діти вчаться використовувати інтонацію, міміку, жести для передавання своїх емоцій та намірів у процесі спілкування. Це сприяє більш ефективній комунікації та кращому взаєморозумінню.

У молодшому шкільному віці відбувається формування металінгвістичної свідомості – здатності усвідомлювати мову як об'єкт та аналізувати її. Це виявляється в умінні дітей розрізняти звуки, склади, слова, речення, розуміти граматичні правила.

Розвиток комунікативних навичок тісно пов'язаний з формуванням соціального інтелекту. Діти вчаться розуміти соціальні ситуації, інтерпретувати поведінку інших людей, що сприяє більш ефективній комунікації.

У цьому віці також відбувається розвиток прагматичних аспектів мовлення. Діти вчаться використовувати мову не лише для передавання інформації, а й для досягнення певних комунікативних цілей – переконання, прохання, вираження емоцій тощо.

Важливим аспектом розвитку комунікативних навичок є формування вміння працювати в групі. Молодші школярі вчаться висловлювати свою думку, слухати інших, досягати компромісу в спільній діяльності.

Розвиток мовлення в молодшому шкільному віці характеризується також удосконаленням граматичної структури. Діти засвоюють більш складні граматичні конструкції, вчаться правильно будувати речення різних типів.

У цьому віці відбувається розвиток рефлексії щодо власного мовлення. Діти починають усвідомлювати свої мовленнєві помилки, вчаться їх виправляти, що сприяє загальному покращенню якості мовлення.

Важливим аспектом розвитку комунікативних навичок є формування вміння вести дискусію. Молодші школярі вчаться аргументувати свою позицію, спростовувати аргументи опонента, знаходити компроміс.

У контексті розвитку писемного мовлення, важливим є формування навичок створення власних текстів. Діти вчаться висловлювати свої думки на письмі, дотримуючись певної структури та логіки викладу.

Розвиток мовлення в молодшому шкільному віці також характеризується формуванням здатності до мовної творчості. Діти починають експериментувати з мовою, створювати нові слова, грати словами.

Важливим аспектом розвитку комунікативних навичок є формування вміння розв'язувати конфлікти за допомогою мовлення. Молодші школярі вчаться висловлювати свої почуття та потреби, знаходити компроміс у конфліктних ситуаціях.

У цьому віці також відбувається розвиток навичок публічного мовлення. Діти вчаться виступати перед аудиторією, долаючи страх та невпевненість.

Важливим аспектом розвитку мовлення є формування культури мовлення. Молодші школярі засвоюють норми літературної мови, вчать правильно та доречно використовувати мовні засоби [12].

Розвиток комунікативних навичок у молодшому шкільному віці також передбачає формування вміння активного слухання. Діти вчать не лише говорити, а й уважно слухати співрозмовника, розуміти та інтерпретувати почуте.

Нарешті, важливим аспектом розвитку мовлення та комунікативних навичок у молодшому шкільному віці є формування мовленнєвої рефлексії. Діти вчать аналізувати власне мовлення та мовлення інших, що сприяє загальному покращенню комунікативних здібностей.

Так, формування мовлення та комунікативних навичок у молодших школярів є складним і багатогранним процесом, який охоплює різні аспекти мовленнєвого розвитку та соціальної взаємодії. Цей процес має критичне значення для загального когнітивного розвитку дитини та її успішної адаптації до навчальної діяльності та соціального середовища.

Проведене дослідження дало змогу отримати низку важливих результатів щодо особливостей розвитку вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що розвиток пізнавальних процесів у цьому віці має нерівномірний характер. Зокрема, спостерігається значне покращення показників стійкості та обсягу уваги від 1 до 4 класу. Середній час утримання довільної уваги збільшився з 10–12 хвилин у першокласників до 25–30 хвилин у четвертокласників, що підтверджує теоретичні положення про розвиток довільності психічних процесів у цьому віці.

У розвитку пам'яті спостерігається перехід від переважно механічного запам'ятовування до логічного. Якщо в першокласників співвідношення показників механічної та логічної пам'яті становило приблизно 1:1, то в четвертокласників воно змінилося до 1:1,5 на користь логічної пам'яті. Це свідчить про формування більш ефективних стратегій запам'ятовування.

У розвитку мислення виявлено значний прогрес у формуванні словесно-логічного мислення. Здатність до абстрагування та узагальнення зросла в середньому на 40 % від 1 до 4 класу, що підтверджує теоретичні положення про перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення в цьому віці.

Дослідження також показало активний розвиток метакогнітивних навичок у молодшому шкільному віці. У 2 класі лише 20 % дітей могли ефективно планувати свою пізнавальну діяльність, тоді як у 4 класі цей показник зріс до 60 %. Здатність до самоконтролю та самооцінки своєї пізнавальної діяльності зросла з 30 % у 2 класі до 70 % у 4 класі. Ці дані підтверджують теоретичні положення про формування рефлексії в молодшому шкільному віці та вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку метакогнітивних навичок у навчальному процесі.

Кореляційний аналіз показав наявність сильного позитивного зв'язку між рівнем розвитку вищих психічних функцій та навчальною успішністю учнів ( $r = 0,72$ ,  $p < 0,01$ ). Зокрема, найсильніший зв'язок виявлено між показниками словесно-логічного мислення та успішністю з математики ( $r = 0,81$ ,  $p < 0,01$ ) та мови ( $r = 0,79$ ,  $p < 0,01$ ). Це підтверджує теоретичні положення про ключову роль вищих психічних функцій у навчальній діяльності та вказує на необхідність їх цілеспрямованого розвитку для підвищення ефективності навчання.

Дослідження виявило значні індивідуальні відмінності в темпах та особливостях розвитку вищих психічних функцій. У 15 % дітей спостерігався випереджальний розвиток вербально-логічного мислення за відносно повільного розвитку уваги та пам'яті. У 20 % дітей, навпаки, відзначався високий рівень розвитку уваги та пам'яті за відносно повільного розвитку абстрактного мислення. У 10 % дітей виявлено загальне відставання в розвитку вищих психічних функцій, що може бути пов'язано з різними факторами. Ці дані підкреслюють важливість індивідуального підходу в навчанні та розвитку вищих психічних функцій.

Результати дослідження також показали, що характер навчальної діяльності суттєво впливає на розвиток вищих психічних функцій. Учні, які навчалися за програмами, що передбачали активне використання проблемних методів навчання, демонстрували більш високі показники розвитку словесно-логічного мислення та метакогнітивних навичок. Крім того, виявлено позитивний вплив групової роботи на розвиток комунікативних навичок та соціального інтелекту учнів.

Отримані результати загалом узгоджуються з наявними теоріями розвитку вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці. Водночас вони доповнюють ці теорії новими емпіричними даними щодо динаміки та індивідуальних особливостей розвитку вищих психічних функцій.

**Висновки.** Проведене дослідження особливостей розвитку вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку дає змогу зробити низку важливих висновків.

Молодший шкільний вік є критичним періодом для формування та розвитку вищих психічних функцій. У цей час відбувається перехід від переважно мимовільних психічних процесів до довільних, формується внутрішній план дій, розвивається рефлексія. Ці зміни створюють фундамент для подальшого когнітивного та особистісного розвитку дитини.

Розвиток вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці тісно пов'язаний з навчальною діяльністю. Саме в процесі навчання відбувається активне формування довільної уваги, логічної пам'яті, словесно-логічного мислення. Водночас рівень розвитку вищих психічних функцій значною мірою визначає успішність навчання дитини.

Пізнавальні процеси в молодшому шкільному віці зазнають якісних змін. Увага стає більш стійкою та керованою, пам'ять – більш продуктивною та осмисленою, мислення набуває рис системності й абстрактності. Ці зміни відбуваються поступово й вимагають цілеспрямованої педагогічної підтримки.

Особливе місце в розвитку вищих психічних функцій молодших школярів посідає формування мовлення та комунікативних навичок. У цей період відбувається активний розвиток як усного, так і писемного мовлення, формуються навички діалогічного спілкування, розвивається здатність до мовної рефлексії. Ці процеси мають критичне значення для соціальної адаптації дитини та її загального когнітивного розвитку.

Розвиток вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці відбувається нерівномірно й має індивідуальні особливості в кожній дитини. Це зумовлено як біологічними факторами (зокрема, темпами дозрівання мозкових структур), так і соціальними (особливості сімейного виховання, якість освітнього середовища тощо). Урахування цих індивідуальних особливостей є необхідною умовою ефективного педагогічного впливу.

Розвиток вищих психічних функцій у молодшому шкільному віці створює передумови для формування важливих особистісних якостей: самостійності, відповідальності, здатності до саморегуляції. Це відбувається завдяки розвитку довільності психічних процесів, формуванню внутрішнього плану дій, розвитку рефлексії.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для оптимізації навчального процесу в початковій школі, розробки індивідуальних освітніх траєкторій, а також для створення розвивальних програм, спрямованих на цілеспрямований розвиток вищих психічних функцій.

### Література:

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Видавництво ТОВ «КММ». 2006. 240с.
2. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія. 4-те вид. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав. 2005. 360 с.
4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
5. Токарева, Н. М., Шамне, А. В. Вікова та педагогічна психологія. Центр учбової літератури, Київ. 2017. 548 с.
6. Дуткевич, Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
7. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Київ : Кондор. 2011. 469 с.
8. Власова, О. І. Педагогічна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Либідь. 2013. 480 с.
9. Москалець, В. П. Психологія особистості. Центр учбової літератури 2019. 262 с.
10. Скрипченко, О. В., Долинська, Л. В., Огороднійчук, З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела. 2019. 400 с.
11. Кутіщенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: (курс лекцій): навч.посіб. для студ. вищ. навч. закладів. М-во освіти і науки України, Ін-т соц. роботи та упр. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
12. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник- довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.

### References:

1. Maksymenko, S.D. (2006). Henezha zdiisnennia osobystosti. [The genesis of the realization of personality]. Vydavnytstvo TOV «KMM». 240s. [in Ukrainian].
2. Polishchuk, V.M. (2019). Vikova i pedahohichna psykhohohiia [Age and pedagogical psychology]. 4te vyd. Sumy: Universytetska knyha, 352 s. [in Ukrainian].
3. Savchyn, M. V., & Vasylenko L. P. (2005). Vikova psykhohohiia. [Age psychology]. K.: Akademydav. 360 s. [in Ukrainian].
4. Serhieienkova, O. P., Stoliarchuk, O. A., Kokhanova, O. P., & Pasiaka, O. V. (2012). Vikova psykhohohiia [Age psychology]. Navch. posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 376 s. [in Ukrainian].
5. Tokareva, N. M., & Shamne, A. V. (2017). Vikova ta pedahohichna psykhohohiia. [Age and pedagogical psychology]. Tsentr uchbovoi literatury, Kyiv. 548 s. [in Ukrainian].
6. Dutkevych, T. V. (2012). Dytiacha psykhohohiia. Navch. posib. [Child psychology. Education manual] K.: Tsentr uchbovoi literatury, 424 s. [in Ukrainian].
7. Pavelkiv, R.V. (2011). Vikova psykhohohiia: pidruchnyk [Age psychology: a textbook] K.: Kondor. 469 s. [in Ukrainian].
8. Vlasova, O. I. (2013). Pedahohichna psykhohohiia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv [Pedagogical psychology: a textbook for students of higher educational institutions]. Lybid. 480 s. [in Ukrainian].
9. Moskalets, V. P. (2019). Psykhohohiia osobystosti [Personality psychology] Tsentr uchbovoi literatury. 262 s. [in Ukrainian].
10. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V., & Ohorodniichuk, Z. V. (2019). Vikova ta pedahohichna psykhohohiia [Age and pedagogical psychology]. K.: Karavela. 400 s. [in Ukrainian].

---

11. Kutishenko, V.P. (2005). *Vikova ta pedahohichna psykhohiia: (kurs lektsiĭ): navch. posib dlia stud. vyshch. navch. Zakladiv* [Age and pedagogical psychology: (course of lectures): teaching manual. for students higher education institutions]. M-vo osvity i nauky Ukraïny, In-t sots. roboty ta upr. NPU im. M.P. Drahomanova. K.: Tsentri navch. l-ry, 128 s. [in Ukrainian].

12. Prykhodko, Yu.O., & Yurchenko, V.I. (2020). *Psykhohichnyĭ slovnyk- dovidnyk: Navch. posib., 4-te vyd., vypr. i dop.* [Psychological dictionary-handbook: Education. manual]. K.: Karavela, 418 s. [in Ukrainian].

***Статтю прийнято до публікації 08.11.2024***

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

**Пундєв Володимир Васильович**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229  
Scopus Author ID: 57972508400  
Researcher ID: R-4635-2017

**Вольська Каріна Віталіївна**

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

У статті розкрито особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) в Україні в адаптації до нових умов життя в аспекті впливу різноманітних чинників на цей процес. Проаналізовано внесок провідних вітчизняних наукових досліджень із цього питання, що розглядали комплексне питання соціально-психологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам, основну специфіку психологічної реабілітації людини. Після огляду літератури визначено, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища, водночас повинні бути задіяні всі механізми для того, щоб ВПО володіли достатнім рівнем інформації та набором навичок щодо самопомоги й усвідомленості, що дасть змогу швидше пристосуватися до нових умов. Визначено найвагоміші чинники успішності пристосування та адаптації населення за умов пережитого травматичного досвіду й переселення. Надано перелік основних напрямів психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам. Наведено результати відповідних соціологічних досліджень. Визначено, що адаптація внутрішньо переміщених осіб вимагає від них пристосування на двох рівнях: «особистість – середовище» та «особистість – соціум». Виявлено, що допомога ВПО має містити як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій. Виокремлено низку труднощів, що виникають при наданні психологічної допомоги ВПО. Наведено основний комплекс заходів допомоги, якої потребують ВПО. Зроблено висновки щодо основного психологічного впливу переміщення на життя та функціонування ВПО, щодо головних завдань психологічної допомоги ВПО та перспектив підвищення ефективності програм та інтервенцій у межах цієї проблеми.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, адаптація, психологічна допомога, посттравматичне зростання, ПТСР, резильєнтність, травматичні події.

## **Pundiev V., Volska K. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN REHABILITATION TO NEW LIFE CONDITIONS**

The article discloses the main features of psychological assistance to internally displaced persons (IDPs) in Ukraine in rehabilitation to new living conditions in terms of the influence of various factors on this process. There was analyzed the contribution of leading domestic scientific research on this issue, that considered the complex issue of socio-psychological aspects of psychotherapeutic assistance to internally displaced persons, the main specifics of psychological rehabilitation of IDPs. After reviewing the literature, it was found that psychological assistance to internally displaced persons should be primarily based on the development of a strategy for the adaptation of such persons to a new environment, at the same time, all mechanisms should be used to ensure that IDPs have a sufficient level of information and a set of skills for self-help and awareness, which will allow faster adaptation to new conditions. The most important factors for the success of adjustment and adaptation of the population under the condition of traumatic experience and resettlement have been determined. A list of the main areas of psychological assistance offered to internally displaced persons is provided. Also here was given the results of some relevant sociological studies. It was found that the adaptation of internally displaced persons requires them to adapt on two levels: "personality-environment" and "personality-society"; that assistance to IDPs should include both the approval of new mechanisms for building social and household well-being, and the measures to achieve psychological rehabilitation and recovery after traumatic events. A number of difficulties that arise in the provision of psychological assistance to IDPs were singled out here. The main set of assistance measures that IDPs need was given as well. Conclusions were made regarding the main psychological impact of relocation on the life and functioning of IDPs, the main tasks of psychological assistance to IDPs and prospects for improving the effectiveness of programs and interventions within the limits of this problem.

**Key words:** IDPs, adaptation, psychological help, post-traumatic growth, PTSD, resilience, traumatic events.

**Вступ.** Внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш вразливих категорій, оскільки потребують реабілітації. Численні епізоди переживання небезпеки за своє життя та життя родини, досвід побачених бойових дій, втрата майна, роботи, фінансової стабільності, звичного соціально-побутового середовища, може викликати таку реакцію, як постійна тривожність, пригніченість, різноманітні стресові розлади. Починаючи з 2014 року в Україні значну увагу приділяють категорії «внутрішньо переміщені особи». До неї належать люди, які вимушені покинути свої домівки та переїхати до інших регіонів проживання всередині держави. Зокрема, у нашій країні це було пов'язано зі збройною агресією Росії на території Кримської, Донецької, Луганської областей, що призвело до початку воєнних дій та змусило місцеве населення евакуюватися в безпечні регіони України. Тоді внутрішньо переміщеним громадянам держава надавала переважно соціальні гарантії, допомагала з пошуком житла, забезпечувала робочими місцями. Водночас у 2022 році, коли розпочалося повномасштабне вторгнення, більше уваги почали приділяти не лише матеріальному й соціальному становищу ВПО, а і їх психологічному стану. Зокрема, це можна пояснити тим, що значно збільшилася кількість осіб цієї категорії, і їхні проблеми постали перед державною владою більш глибоко. Так, на червень 2024 року в Україні налічувалося 4,6 мільйона осіб, які належать до категорії ВПО. Ці люди змушені були шукати нові домівки, працевлаштовуватися на інші місця роботи, кидати власні домівки та нерухомість, змушені були шукати заклади освіти для своїх дітей, мали залишити свій бізнес чи втратити фінансові ресурси. Відповідно, їм довелося стикнутися з різними труднощами, а процес адаптації виявився складним для багатьох внутрішньо переміщених осіб. Тож це не могло не вплинути на ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Варто врахувати, що ці люди пережили травматичні події, які можуть вплинути на їхнє подальше життя. Нерідко ВПО втрачають мотивацію до життя, не хочуть будувати плани на майбутнє, щодня згадують жахливі спогади зі свого минулого, можуть бути схильними до психологічних розладів. Відповідно, внутрішньо переміщені особи потребують психологічної допомоги, яка виявляється в їх реабілітації.

**Мета статті** – розкрити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні в адаптації до нових умов життя в аспекті впливу різноманітних чинників на цей процес.

Серед провідних вітчизняних наукових досліджень із цього питання можна виокремити праці таких науковців, як Б. Плескач, В. Уркаєв, що розглядали комплексне питання соціально-психологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. У працях Т. Титаренко проаналізовано специфіку психологічної реабілітації людини, яка не бере участі у воєнних діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності [1]. В. Соловійова у своєму дослідженні «Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення» зазначає актуальність міжвідомчої взаємодії та координацію механізмів злагодженої роботи комплексу психологічної служби на всіх етапах допомоги особі. Питання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у реабілітації до нових умов життя досліджували також вітчизняні дослідники, зокрема: М. Блажівський, Л. Гридковець, Т. Каменшук, В. Куліченко, І. Медінцов, І. Романова. Вони переконані, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища. Водночас повинні бути задіяні всі механізми, щоб ВПО володіли достатнім рівнем інформації та набором навичок щодо самопомоги та усвідомленості, що дасть змогу швидше пристосуватися до нових умов. Серед зарубіжних учених предметом дослідження психологічного здоров'я, адаптації, інтеграції внутрішньо переміщених осіб вбачали Л. Ф. Беркман, П. Чіонг, Д. Райан, Н. О. Врестер.

Спираючись на аналіз цієї проблеми в науковій психологічній літературі [1–9], можемо відзначити, що найвагомими чинниками успішності пристосування та адаптації населення за умови пережитого травматичного досвіду є можливості використання психологічного ресурсу та потенціалу, якості «життєстійкості», що дає змогу подолати несприятливий вплив факторів невизначеності, небезпеки та втрат. Коли вплив цих факторів є сильнішим та тривалішим за адаптивні можливості особи, може відбуватися характерний «злам адаптаційного бар'єра» та настає травмування. Це може призвести до нервово-психологічних розладів, загострення соматичних хвороб, погіршення у сфері працездатності та спілкування. Отже, надважливим чинником для реабілітації та адаптації внутрішньо переміщеної особи, що зазнала травмувального впливу, є вчасна та компетентна психологічна допомога, що дасть змогу досягти вагомого покращення відчуття ментального комфорту та благополуччя, з подальшим впливом цього фактору на всі сфери особистісної ефективності.

Окрім того, що вимушено переміщена особа стикається з руйнуванням наявної пристосованості всіх сфер життєдіяльності, перед нею також постає завдання суцільної одночасної адаптації в нових умовах функціонування. Швидка адаптація та пристосування до нових умов є однією з найвагоміших проблем для ВПО. Першочергово це можна пояснити тим, що адаптація є складним процесом, що містить пристосування особи до нового рівня життя, формування якісної взаємодії між індивідом та середовищем, розвиток навичок у особи трансформувати середовище під її

потреби, розвиток психічної регуляції та покращення власного ментального здоров'я в нових умовах. При цьому на людину, яка адаптується, можуть впливати як внутрішні, так і зовнішні фактори, що відповідають системі, до якої вона буде пристосовуватися [1, с. 142].

**Матеріали та методи.** У роботі висвітлюється процедура теоретико-методологічного дослідження явища вимушеного переміщення та факторів впливу на психологічну допомогу переміщеним особам, методами якого є опис, аналіз і синтез, узагальнення, порівняння. Водночас застосовано матеріали відкритих досліджень Всеукраїнської ініціативи «Активна Громада» разом із соціологічними компаніями Active Group та Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, що містять анкетне опитування, фокус-групові дискусії, інтерв'ювання.

**Результати.** Внутрішньо переміщені особи є категорією, що першочергово потребує забезпечення нагальних потреб, серед яких житло, харчування, робоче місце, комунікація з оточенням. Водночас їхнє психологічне здоров'я нерідко розглядають як другорядний аспект. Проте саме рівень психологічного благополуччя та здоров'я визначає те, чи почувається людина щасливою і чи може в подальшому планувати власне майбутнє.

На жаль, особи-ВПО часто переживають наслідки порушення ментального здоров'я. Відповідно, нерідко в них наявні проблеми з психологічним станом, а майже 60% ВПО мають посттравматичний синдром (далі – ПТСР) [1, с. 144]. Ознаками ПТСР можна визначити невпевненість, депресію, тривогу, безсоння, відсутність зацікавленості в будь-чому, відчуття провини, нав'язливі спогади, кошмарні сновидіння.

Є Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», низка інших законів та нормативно-правових актів, що регулюють заходи щодо підтримки, адаптації та реабілітації цієї категорії осіб, але значущу частину безоплатної психологічної допомоги надають саме вітчизняні та міжнародні благодійні й громадські організації. До основних напрямів психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам, можна зарахувати психологічне консультування, психологічну корекцію, кризове втручання, психологічну реабілітацію, психологічний тренінг, психотерапію. Ефективними методами індивідуальної роботи з вимушено переміщеними особами є мотиваційне інтерв'ювання, директивне консультування, проблемноорієнтоване консультування [2]. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує до застосування й притримується розроблених методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб вимагає від них пристосування на двох рівнях: «особистість – середовище» та «особистість – соціум». Під час пристосування на рівні «особистість – середовище» людині доводиться звикати до нового побуту, рівня життя, організації праці. Це пристосування пов'язане із соціальним аспектом, оскільки на рівні «особистість – середовище» забезпечують базові потреби людини. На рівні «особистість – середовище» відбувається пристосування до нового оточення. Для внутрішньо переміщеної особи цей рівень є важливим, оскільки відбувається закріплення в середовищі шляхом формування комунікативних зв'язків.

Водночас адаптація ВПО відбувається одночасно на двох рівнях. Так, людина не може забезпечити свої базові потреби без налагодження відносин із соціумом, водночас комунікація із соціумом теж не може здійснюватися повноцінно, якщо особа відчуває, що її базові потреби не враховано. Відповідно, спілкування є важливим аспектом адаптації ВПО, при цьому така категорія потребує психологічної допомоги, що дасть змогу пришвидшити процес адаптації.

Необхідно зауважити, що адаптація є явищем, що вимагає активної взаємодії особи з іншими індивідами. Це можна пояснити тим, що людині самостійно складно пристосуватися до нових умов і це може викликати в неї негативні реакції, оскільки вона не має належного досвіду перебування в новій системі. Якщо людина взаємодіє з групою осіб, що вже мають такий досвід адаптації, то її пристосування відбувається швидше, адже вона володіє напрацьованими механізмами щодо входження у систему [3, с. 234].

Отже, метою допомоги внутрішньо переміщеним особам є як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту, у будь-який час упродовж останніх 10 років може мати певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії чи тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом. Це свідчить про неабияку гостроту цієї проблеми як сьогодні, так і в майбутній перспективі.

Всеукраїнською ініціативою «Активна Громада» разом із соціологічною компанією Active Group проведено якісне дослідження методом фокус-групових дискусій із представниками цільової аудиторії щодо проблем і потреб внутрішньо переміщених осіб, що проходили в декількох містах України, які прийняли велику кількість ВПО (а саме в Ужгороді, Іршаві, Львові, Дрогобичі, Хмельницькому). Проаналізовано зібрані дані з 18 фокус-груп по 9–12 учасників у кожній, тривалість кожної дискусії – 100–120 хв. У кожному місті проведено по три фокус-групи: з ВПО, активістами та волонтерами,

місцевим населенням. За даними проведеного фокус-групового дослідження, масового запиту на психологічну допомогу не спостерігається. Психологічна допомога доступна, і переміщені особи мають інформацію про цю можливість, проте не користуються достатньою мірою навіть наявними безоплатними пропозиціями [4]. Отже, надважливим чинником для реабілітації та адаптації внутрішньо переміщеної особи, що зазнала травмувального впливу, є вчасна та компетентна психологічна допомога, що дасть змогу досягти вагомого покращення відчуття ментального комфорту та благополуччя, з подальшим впливом цього фактору на всі сфери особистісної ефективності.

Є підстави вважати, що надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам може супроводжуватися низкою труднощів. Зокрема, це різниця світоглядів, наявність упередженості, спровокованої негативним досвідом, наявність постійних чинників стресу, відсутність мотивації до співпраці, низький рівень поінформованості особи про організацію психологічної допомоги. Так, негативний досвід може бути зумовлений тим, що особа вже могла звертатися по допомогу до психологів чи інших фахівців, однак не отримала відчутного покращення свого стану, що сформувало в неї упередження щодо неможливості отримати допомогу. Нерідко це зумовлено тим, що фахівці мають іншу систему цінностей, аніж переміщена особа, або ж має нереалістичні очікування щодо миттєвого результату. Тож дуже важливо донести до переміщеної особи, що довгострокові зміни в налагодженні психоемоційного стану відбуваються поступово.

Різниця світоглядів полягає в тому, що психолог чи фахівець і внутрішньо переміщена особа можуть мати різні погляди на політичну та економічну ситуації, інші сфери життя, відповідно, між ними можуть виникнути суперечності. Однак необхідно розуміти, що ВПО є вразливою категорією, яка потребує допомоги незалежно від переконань та поглядів на життя. До того ж світогляд може бути зміненим саме з огляду на пережиті травматичні події.

Постійні чинники стресу теж можуть негативно впливати на тривалість реабілітації. Якщо особа хвилюється, відчуває тривожність, нервується через проблеми повсякденно в житті, то психологічна допомога може дати позитивні результати через більший проміжок часу, ніж у тієї особи, яка не відчуває стресу постійно. Тому важливо допомогти внутрішнім переселенцям розібратися з проблемами психологічного характеру та соціальними факторами, а також надати інструменти самопомоги за допомогою практик саморегуляції.

Відсутність мотивації до співпраці виявляється в тому, що особа не прагне отримувати психологічної допомоги. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам надається як один із варіантів допомоги і здійснюється виключно за запитом. Так, значну роль в отриманні необхідного переліку заходів щодо реабілітації після травматичних подій відіграє детермінація особистістю відповідності норми власного психологічного стану, сфери компетенції проблематики й надання психологічної допомоги, особистим уявленням щодо рівня норми взагалі. Нерідко внутрішньо переміщені особи не бачать мотивації у співпраці, бо перебувають у пригніченому психологічному стані й не мають мотивації до життєконструювання.

За даними дослідження, проведеного соціологічною компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, методом якого було самозаповнення анкет у мобільному застосунку, де цільовою групою дослідження були психологи та психотерапевти, що працюють на території України (військові психологи, психологи реабілітаційного центру для ветеранів, соціальні працівники, психологи волонтерської організації, психологи / психотерапевти, що мають приватну практику), серед українців відсутня розвинена культура піклування про своє психологічне здоров'я. Менш ніж 15% опитаних експертів вважають, що українці усвідомлюють важливість психологічного здоров'я та серйозно ставляться до нього, а також готові змінювати своє ставлення до психологічного здоров'я. На думку експертів, найбільш поширеними стереотипами є те, що психологічна допомога необхідна лише психічно хворим людям та що із психологічними проблемами можна впоратися самостійно [5]. Також за результатами цих досліджень встановлено, що більшість опитаних громадян, що проживають на Україні з початку повномасштабного вторгнення (88%), не зверталася по психологічну допомогу впродовж останніх 6 місяців, з них тільки 27% зазначають про наявність наміру це зробити коли-небудь, тоді як 61% – не планують цього. Так, по допомогу зверталися 5% опитаних (частіше це жінки та люди 18–24 років).

Отже, сьогодні беззаперечним є розуміння факту, що для піклування, підтримки та реабілітації психологічного складника здоров'я внутрішньо переміщених осіб, що зазнали травмувального впливу під час війни, необхідно впроваджувати комплекс заходів, а саме:

1) розширювати інформаційну кампанію для наочної ілюстрації, що звернення по психологічну допомогу може бути завчасним, без крайніх виявів симптоматики та суцільної втрати працездатності особи;

2) знижувати наявні поняття норми психологічного здоров'я та того, що особа сприймає як «критичний стан», у якому звернення до психолога стає необхідністю;

3) окрему увагу приділити наданню інформації щодо способів самоідентифікації наявності психологічної проблеми та шляхів отримання психологічної допомоги через реалізацію інформаційної кампанії, доступність необхідних джерел онлайн, через «гарячі лінії», мобільні застосунки тощо;

4) підвищувати комфорт та престижність отримання психологічних послуг як засобу піклування про власний добробут та довіру до спеціалістів.

Отже, можна зробити висновок, що така категорія населення, як внутрішньо переміщені особи, дійсно відчайдушно потребує психологічної допомоги й підтримки, але має значний бар'єр в її отриманні саме через недостатньо сформований рівень культури в суспільстві дбати про ментальне здоров'я, довіру до спеціалістів у сфері надання кваліфікованої допомоги.

Поряд з розглядом поняття ПТСР у вивченні реабілітації та адаптації внутрішніх мігрантів також розглянемо концепцію посттравматичного зростання, що може включатися в позитивну групу наслідків як «розвиток, активований лихом», за Р. Попадопулосом. Посттравматичне зростання розглядають як позитивні психологічні зміни, що переживають як результат боротьби з тяжкими життєвими обставинами, за яких відбувається не тільки відновлення попереднього рівня адаптації та психологічного функціонування, а й перевищення цього рівня, а також наявність змін якісного трансформувального характеру. Таке зростання не відбувається як прямий результат травмування, навпаки, саме боротьба особистості з новими викликами реальності після травмувальних подій має вирішальне значення для визначення міри цього явища. Варто відзначити, особа, що пройшла крізь травмувальну подію отримує багато негативних наслідків, а не тільки зростання [9]. Дослідження цієї концепції дасть змогу простежити, як вимушені мігранти можуть розвивати нові цінності, навички, відносини, ресурси після вимушеного переселення, що найліпше допомагають адаптуватися.

Так, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків може допомогти людині відчути емоційне полегшення та привести до нової філософії буття, яка змінює попередні уявлення людини про життя та його сенси. З огляду на те, наскільки особа імплементує досвід небезпеки в життєвий світогляд, як вона пояснить собі смисл і наслідки наявних ризиків, як вибудує картину власного майбутнього за нових умов, відбуватиметься дія, тривалість травмування та його наслідків.

Психотравмувальний досвід може спричинити вплив різного характеру та ступеня вираженості. Можливими наслідками можуть бути як травматичні негативні впливи, а й вплив, що характеризується як посттравматичне зростання або «розвиток, активований лихом». Так, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків дасть змогу вбудувати травматичні події в життєвий шлях та досягнути якісно нового рівня психологічного добробуту.

**Висновки.** Вимушене переміщення й події, які йому передували, мають травматичний характер і змінюють весь життєвий шлях ВПО. Зазнавши значного травматичного впливу, нехтування психологічною реабілітацією може призвести до того, що рівень психологічного благополуччя особистості виявиться незадовільним. Це може вплинути на подальше життя та функціонування переміщених осіб, зумовлювати проблеми адаптації та інтеграції в нову спільноту та продовжити завдавати травмування у вигляді посттравматичних стресових розладів, депресивних епізодів, зниження якості професійної, особистісної, комунікативної компетентності, погіршення когнітивних здібностей, емоційного фону.

З'ясовано основні особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні:

1. Головним завданням психологічної допомоги є відновлення психологічного добробуту переміщених осіб, зниження впливу негативних психічних станів, здійснення психологічної реабілітації, опанування прийомів та методів саморегуляції, самоусвідомлення, інформаційна та профілактична робота, спрямована на поінформованість щодо ознак стресових розладів у дітей та дорослих, підвищення довіри до фахівців з психологічної допомоги, засобів збереження психологічного благополуччя.

2. Невід'ємним складником явища вимушеного переміщення є необхідність адаптувати переселенців до нових умов життя. Ефективність адаптації залежатиме від сформованих адаптивних стратегій та системи психологічних орієнтирів, які використовуватиме особистість. Вирішальну роль відіграють особистісне оцінювання ситуації та вплив на особистісну значущість події, на оцінку спроможності ефективного пристосування.

3. Психологічна допомога в реабілітації внутрішньо переміщеним особам здійснюється як індивідуальне консультування, групи взаємодопомоги, сімейне консультування, психокорекційні групи. Окрім шляхів подолання негативних наслідків травмування, актуальним є застосування технологій, що направлені на відновлення соціально-психологічного потенціалу особистості.

4. Розуміння соціально-психологічних аспектів допомоги переселенцям дає змогу врахувати потреби переміщених осіб, сприяти покращенню їх адаптації та реабілітації до нових умов життя, а також забезпечити ефективність програм та інтервенцій у межах цієї проблеми.

5. Нормалізація якості життя особи неможлива без використання профілактичних засобів збереження психічного здоров'я та технік розвитку психологічного благополуччя, що дасть змогу збільшити адаптованість до нових умов функціонування внутрішньо переміщених осіб.

**Література:**

1. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
2. Романова І. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Габітус. 2023. №48. С. 141–145.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 233–242.
4. Гліжинська О., Єременко А., Макарова І., Позній О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб : «Активна громада», «Active Group». URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problem-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 5.10.2024).
5. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги : Соціологічна компанія «Gradus Research». URL: [https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-\\_mental-health-report-full-version/](https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_mental-health-report-full-version/) (дата звернення: 5.10.2024).
6. Гридковець Л. М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОБСЄ, 2018. 236 с.
7. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. Габітус. 2023. № 49. С. 124–128.
8. Каменчук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. 2022. № 1. С. 21–27.
9. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London : Karnac (Tavistock Clinic Series), 2002. 356 p.

**References:**

1. Titarenko, T. M., Dvornik, M. S., Klimchuk, V. O. et al. (2019). Sotsialno-psihologichni tehnologii vidnovlennya osobistosti pislya travmatichnih podiy: praktichniy posibnik [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide] ; ed. T. M. Titarenko. Kropivnitskiy, Imeks-LTD. 220 p. [in Ukrainian].
2. Romanova, I. V. (2023). Do pytannya vyboru shlyakhiv psykholohichnoyi dopomohy vnutrishn'o peremishchenym osobam (VPO) [To the issue of choosing ways of psychological assistance to internally displaced persons (IDPs)]. Habitus, Vol. 48, 141–145 [in Ukrainian].
3. Blazhivskiy, M. I. (2014). Ponyattya adaptatsiyi v suchasniy naukoviy literaturi [The concept of adaptation in modern scientific literature]. Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav - Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs, Vol. 1, 233–242 [in Ukrainian].
4. Glizhynska, O., Yeremenko, A., Makarova, I., Pozniy, O. (2022). Problemy i potreby vnutrishno peremishchenykh osib [Problems and needs of internally displaced persons]: "Active community", "Active Group". Retrieved from URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problem-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> [in Ukrainian].
5. Psihologichne zdorov'ya i stavlennya ukraintsiv do psihologichnoi dopomogi: [Psykhologichne zdorovia i stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy] Sotsiologichna kompaniya "Gradus Research". Retrieved from URL:[https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-\\_mental-health-report-full-version/](https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_mental-health-report-full-version/) [in Ukrainian].
6. Hrydkovets, L. M. (2018). Osnovy reabilitatsiynoi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy. Navchal'nyy posibnyk. [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Study guide]. Kyiv, OSCE, 236 p. [in Ukrainian].
7. Kulinichenko, V. V. (2023). Osoblyvosti nadannya psykholohichnoyi dopomohy vymusheno peremishchenym osobam iz naslidkamy travmatyzatsiyi [Features of providing psychological assistance to forcibly displaced persons with the consequences of traumatization]. Habitus, Vol. 49, 124–128 [in Ukrainian].
8. Kamenshchuk, T. D. (2022). Rol' i mistse psykholohichnoyi dopomohy dlya vnutrishn'o peremishchenykh osib v umovakh voyennoho stanu [The role and place of psychological assistance for internally displaced persons in the conditions of martial law]. Naukovyy visnyk Vinnyts'koyi akademiyi bezpererвної osvity - Scientific Bulletin of the Vinnytsia Academy of Continuing Education, Vol. 1, 21–27 [in Ukrainian].
9. Papadopoulos, R. K. (2002). Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London, Karnac (Tavistock Clinic Series). 356 p.

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІЛІНГВАЛЬНОЇ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

**Пундєв Володимир Васильович**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229  
Scopus Author ID: 57972508400  
Researcher ID: R-4635-2017

**Шкребець Марія Андріївна**

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

У статті наведено результати дослідження низки психологічних особливостей полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів з України через війну. Проаналізовано наукову літературу та виокремлено основні напрями досліджень, що в сукупності системно розкривають це питання: 1) аналіз методологічних системи вивчення розвитку мовлення, як-от діяльнісний, психолінгвістичний, системний підходи; 2) загальнотеоретичний аналіз розвитку полілінгвальної компетенції мовленнєвої діяльності мігрантів; 3) дослідження сутності та структури полілінгвальної компетентності мігрантів; 4) дослідження психолінгвістичних передумов розвитку полілінгвальної компетентності мігрантів; 5) аналіз основ ефективності розвитку полілінгвальної компетентності в мігрантів; 6) дослідження критеріїв, показників рівня розвитку полілінгвальної мовленнєвої компетенції в мігрантів. Після огляду літератури виокремлено основні чинники, що впливають на рівень засвоєння мови іншої країни, що прихизає біженців з України: 1) державна мова країни, яка приймає біженців; 2) рівень освіти мігрантів; 3) культурне середовище мігранта; 4) різниця норм поведінки; 5) стан фізичного та психологічного стану мігрантів; 6) соціальна поведінка та самоідентичність. Визначено найвагоміші чинники успішності пристосування населення за умови пережитого травматичного досвіду та переселення. Надано перелік основних напрямів психологічної допомоги, що пропонується внутрішньо переміщеним особам. Надано поняття «полілінгвальна компетенція», перелік головних перешкод до набуття більшої полілінгвальної компетенції. Визначено основні ознаки інтеграційних можливостей мови: 1) формування відповідного соціального середовища, що відбувається через процеси культурної ідентифікації; 2) регулювання та зміна культурних, етнолінгвальних параметрів. Наведені результати проведених емпіричних досліджень за опитувальником «Мовленнєва адаптація» та методикою «Письменник» – це базальні показники рівня мовленнєвої адаптації мігрантів та текстові особливості мовленнєвого розвитку дитини-, підлітка-мігранта.

**Ключові слова:** мова, адаптація, рівень знань, полілінгвальна компетенція, мігрант.

## Pundiev V., Shkrebits M. FEATURES OF POLYLINGUAL SPEECH ACTIVITIES OF WAR MIGRANTS FROM UKRAINE

The article presents the results from study of psychological features of multilingual speech activity of migrants from Ukraine due to the war. The scientific literature was analyzed and the main directions of research were identified, which could systematically reveal this issue: 1) analysis of methodological systems for studying the development of speech, such as activity methodology, psycholinguistic, and systemic approaches; 2) a general theoretical analysis of the development of the multilingual competence of the speech activity of migrants; 3) research on the essence and structure of migrants' multilingual competence; 4) study of psycholinguistic prerequisites for the development of multilingual competence of migrants; 5) analysis of the basics of the effectiveness of the development of multilingual competence among migrants; 6) research of criteria, indicators of the developmental level of multilingual speech competence among migrants. After reviewing the literature, the main factors influencing the level of learning the language of another country (protecting refugees from Ukraine) were identified: 1) the state language of the country receiving the refugees; 2) the level of education of migrants; 3) cultural environment of the migrant; 4) difference in norms of behavior; 5) physical and psychological state of migrants; 6) migrant's social behavior and self-identity. The most important factors for the success of adjustment and adaptation of the population under the condition of traumatic experience and resettlement have been determined. A list of the main areas of psychological assistance offered to internally displaced persons was provided. The concept of "Polylingual competence" was defined, as well as a list of the main obstacles to the acquisition of greater polylingual competence. The main features of the language's integration capabilities were determined: 1) the formation of an appropriate linguistic society based on the processes of national and cultural identification; 2) regulation and design of cultural (in particular, ethnolinguistic) processes

*and their support. The results of the conducted empirical research using the "Speech Adaptation" questionnaire and the "Writer" method revealed general indicators of the level of speech adaptation of migrants and textual features of the speech development of a migrant children and teenagers.*

**Key words:** *language, adaptation, level of knowledge, multilingual competence, migrant.*

**Вступ.** Нині в Україні триває війна і багато людей вимушені виїжджати до іншої країни, не знаючи мови. Безсумнівно, здатність людини розуміти, спілкуватися кількома мовами створює нові перспективи та можливості для вимушеного мігранта. Уміння спілкуватися різними мовами з дотриманням установлених норм є однією з найголовніших соціальних вимог, яку нині висувають до людей. Крім того, зараз міграція набула глобальної міжнародної проблеми. У сучасному світі міграція – одне з найскладніших питань, що потребує індивідуального підходу щодо його вирішення.

Потреба в іншомовних знаннях пересічних громадян в умовах багатомовних суспільств, інтеграції, мобільності, вимагає нових підходів до викладання й навчання, пошуку нових методик, здатних розвинути полілінгвальну особистість, яка могла б послуговуватися кількома іноземними мовами. Саме це спонукає до розроблення ефективних методик навчання іноземних мов, релевантних для українського освітнього контексту та полілінгвальності у світовому контексті, які б ґрунтувалися на засадах дидактики багатомовності або використовували б певні її елементи. Відповідно до змін, що відбуваються у світі, мовне питання є важливим складником освіти загалом і дидактики зокрема, тому сучасна глобальна освітня стратегія спрямована на розвиток особистості, яка усвідомлює важливість вивчення декількох мов, толерує різні національні культури, здатна до ефективної життєдіяльності в полілінгвальному середовищі.

**Мета статті** – дослідити низку психологічних особливостей, полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів з України через війну. Основні напрями досліджень, що за літературою [1–6] можуть у сукупності надавати можливість досягти цієї мети, ми визначили такими:

- аналіз методологічних системи вивчення розвитку мовлення, як-от діяльнісний, психолінгвістичний, системний підходи;
- загально-теоретичний аналіз розвитку полілінгвальної компетенції мовленнєвої діяльності мігрантів;
- дослідження сутності та структури полілінгвальної компетентності мігрантів;
- дослідження психолінгвістичних передумов розвитку полілінгвальної компетентності мігрантів;
- аналіз основ ефективності розвитку полілінгвальної компетентності в мігрантів;
- дослідження критеріїв, показників рівня розвитку полілінгвальної мовленнєвої компетенції в мігрантів.

**Матеріали та методи.** У роботі використовується процедура теоретико-методологічного дослідження феноменів полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів, методами якого є опис, аналіз і синтез, узагальнення. Емпіричними методами були: авторський опитувальник «Мовленнєва адаптація», нарративна методика «Письменник». У дослідженні взяли участь респонденти – 237 мігрантів, з них 123 чоловіки, 114 жінок.

Під час теоретичного узагальнення пов'язаних з питанням полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів досліджень [2; 5; 6] знайдено та проаналізовано основні чинники, які впливають на рівень засвоєння мови іншої країни, що прихитає біженців з України: 1) державна мова країни, яка приймає біженців; 2) рівень освіти мігрантів; 3) культурне середовище мігранта; 4) різниця норм поведінки; 5) стан фізичного та психологічного стану мігрантів; 6) соціальна поведінка та самоідентичність.

**Результати.** У психологічній літературі теми мови та мовлення є класичними. Людина використовує мову як засіб спілкування, шлях до розуміння й обміну інформацією. Мова виконує чимало інших функцій, окрім спілкування, серед яких насамперед соціальна, експресивна, етнічна, гносеологічна. Мова визначає людину, її мислення та індивідуальність. Мова – основна перевага людини, яка не є сталою, змінюється та навіть примножується через історичні й економічні події, технічний розвиток, потреби суспільства [4–5].

Сучасні глобалізаційні процеси, інтенсифікація міжнародних контактів, інтернаціоналізація економіки спонукають людство опанувати дві та більше мов. Багатомовність стала необхідною умовою розвитку цивілізованого суспільства, становить капітал особистості, нації, держави. Полілінгвальна здатність людини створює нові перспективи та можливості, що, без сумніву, є дуже важливим для адаптації мігранта. Уміння спілкуватися різними мовами є майже необхідною для мігранта в іншомовну країну. Одним із найбільш важливих аспектів у загальній та соціальній інтеграції мігрантів є міжособистісні контакти й безпосереднє спілкування з представниками держави, структур допомоги біженцям, службами виконавчої влади, громадськими об'єднаннями, населенням країни, яка приймає, що є важливими факторами підтримки та інтеграції вимушених переселенців. Тому пріоритетною компонентою міграційної політики будь-якої держави є лінгвістична інтеграція як один із ресурсів соціально-культурної адаптації біженців.

У вивченні цього питання головним поняттям є «полілінгвальна компетенція» – знання лексичних, граматичних, морфологічних, синтаксичних структур; знання особливостей функціонування різних засобів відповідно типу тексту; знання способів вираження комунікацій тощо. [4]. Тому вважаємо за доцільне розглядати означену форму адаптації через набуття полілінгвальної компетенції на фонетичному, лексичному, граматичному та стилістичному рівнях. Результатом соціально-мовної адаптації, за [4], має бути цілковите мовне споріднення мігранта з мовою, яку він не сприймає як іноземну. Водночас успішна мовна адаптація неможлива в ізольованому від носіїв мови соціумі.

У результаті аналізу наукової літератури з'ясовано, що головною перешкодою до набуття більшої полілінгвальної компетенції є зміна мотивації під час вивчення мови; головними чинниками цього є:

1) соціальна ізоляція: щоб вивчити нову мову, треба говорити нею, якомога частіше контактувати з її носіями. Неможливість повноцінної соціалізації призводить до зниження мотивації в процесі опанування мови;

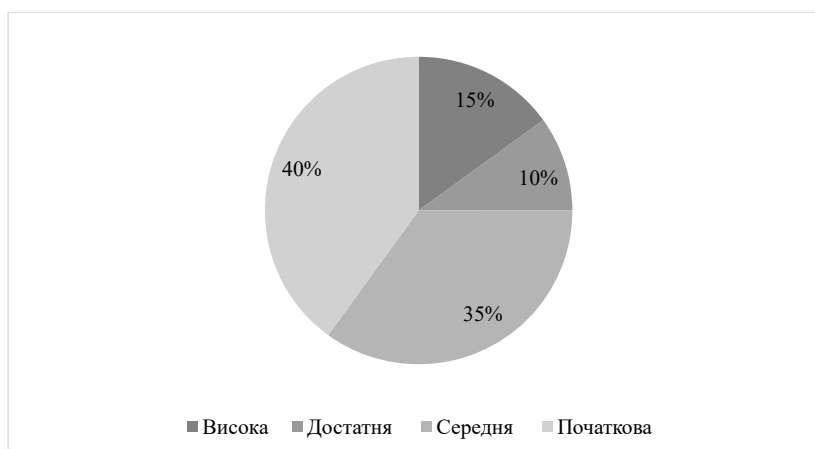
2) зміна сімейних ролей: діти, що засвоюють мову, зазвичай швидше починають виконувати функцію координаторів у сім'ї, розтлумачують дорослим ситуації, допомагають у задоволенні потреб, пов'язаних із комунікаціями.

За літературою [4], визначено основні ознаки інтеграційних можливостей мови, а саме:

1) формування відповідного лінгвосоціуму, що ґрунтується на процесах національно-культурної ідентифікації;

2) регулювання та проєктування культурних (зокрема, етнолінгвальних) процесів та їх підтримка. Інтеграційну функцію в суспільстві може виконувати тільки мова, яка офіційно визнана мовою міжнародного спілкування в межах тієї чи тієї держави.

Задля розкриття найбільш важливих психологічних особливостей, полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів з України через війну ми застосували опитувальник «Мовленнєва адаптація», покликаний продемонструвати мовленнєву вправність мігрантів, рівень їх мовленнєвої інтегрованості в іншомовному середовищі. Він містить шість блоків (відповідно до функцій мовлення) по п'ять запитань у кожному. До кожного запитання запропоновано три варіанти відповіді: «так», «ні», «не знаю». Максимальна кількість балів за опитувальником – 90 (рис. 1).

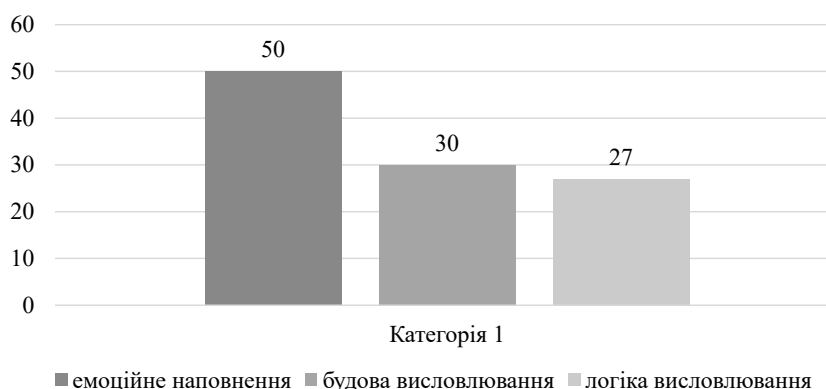


**Рис. 1. Результати дослідження першої методики «Мовленнєва адаптація»**

За результатами першої діагностики, ми виявили, що в мігрантів домінує початковий рівень мовленнєвої адаптації. Такі результати можуть вказувати на те, що зміна місця проживання, інша мова, традиції, значно впливають на людину [1; 2] і детермінують низький рівень мовленнєвої адаптації (рис. 2).

У межах нарративної методики «Письменник» (від англ. narrative – історія, оповідь) досліджували дітей та підлітків-мігрантів, які виконували твір на вільну тему. Без будь-яких обмежень вони мали змогу втілити авторський задум та продемонструвати рівень володіння писемним мовленням.

Результати проведення цієї методики показали, що в текстах 50% досліджуваних є елементи емоційного наповнення, 30% з них вдало будують висловлювання, 27% вдало добирають та впорядковують необхідний для реалізації задуму мовний матеріал, логічно та послідовно викладають думки, керуючись лексичним, стилістичним та граматичним арсеналом мови. Крім того, опанування письма, як графічного засобу комунікації, є індикатором грамотності учнів [5]. Так, проаналізувавши адекватність вікових особливостей досліджуваної групи дітей та використаних в емпіричному дослідженні методик, можемо зробити деякі узагальнення: 1) текстові особливості мовленнєвого розвитку



**Рис. 2. Результати дослідження нарративної методики «Письменник»**

дитини-мігранта в онтогенезі характеризуються високою емоційністю та помірними показниками вірності будови та логічності писемного висловлювання. Дійсно, у межах кожного вікового періоду спостерігаються індивідуальні відмінності розвитку мовлення, які є результатом впливу умов життя, характеру активності, виховання, психічних, особистісних, статевих, соціально-економічних, історичних та інших чинників; 2) згідно з проаналізованими класифікаціями, вік респондентів дослідження балансує між дитинством і підлітством. Цей період від попередніх відрізняється саме швидкістю формування писемного мовлення.

**Висновки.** Відповідно до змін, що відбуваються у всесвітньому освітньому середовищі, мовне питання є важливим складником навчання загалом і дидактики зокрема, тому сучасна освітня стратегія має бути спрямована на розвиток особистості, яка усвідомлює важливість вивчення нових, іноземних мов, толерує різні національні культури, здатна до ефективної життєдіяльності в полілінгвальному середовищі. Проблема у формуванні полілінгвальної особистості стала особливо актуальною після початку повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну.

Крім теоретичного аналізу полілінгвальної мовленнєвої діяльності мігрантів з України через війну, проведено емпіричне дослідження за такими методиками: авторський опитувальник «Мовленнєва адаптація», методика «Письменник». Отримано загальні показники рівня мовленнєвої адаптації мігрантів та текстові особливості мовленнєвого розвитку дитини-, підлітка-мігранта.

Війна триває, і велика кількість людей стає вимушеними мігрантами, тому дана тема дедалі більше набуває актуальності [8]. Крім того, надалі треба продовжувати наукову розробку цього питання, тому що цей предмет з позиції психології наразі мало досліджений.

### Література:

1. Вусик Г., Олійник Е., Павлик Н. Теоретико-методологічне осмислення проблем міграційної політики щодо вимушено переміщених осіб у сучасному міжнародному просторі. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Філологічні науки*. 2019. Вип. 50. С. 20–26.
2. Сироїд Т. Міжнародно-правове підґрунтя регулювання статусу біженців і вимушених переселенців: реалії та перспективи. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Право»*. 2017. Вип. 24. С. 154–157.
3. Пундев В. В. Особливості полілінгвальної ідентифікації та лінгвальна картина миру. *Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference "Scientific paradigm in the context of technologies and society development"*, Geneva, Switzerland, 2022. Т. 118. С. 146–149.
4. Сучасні міждисциплінарно-інноваційні підходи до розвитку особистості: науковий дайджест / за заг. ред. д. психол. н., академіка НАН ВО України Ю. О. Асєвої. Одеса : Сімекс-прінт, 2023. Вип. I. 178 с.
5. Beibei, Shi. Psychological Impact of Languages on the Human Mind: Research on the Contribution of Psycholinguistics Approach to Teaching and Learning English. *Journal of Psycholinguistic Research*. 2023. Vol. 1. P. 1–19.
6. Kapranov, O. Topics in Foreign Language Teaching in Research Articles in Psycholinguistics: Reviewing the State-of-the-Art. *Verbum*. 2023. Vol. 14. P. 1–2.
7. Каменчук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 1. С. 21–27.
8. Прикордонний моніторинг УВКБ ООН – квартална інформаційна панель: 2-й квартал 2024 р. URL: [https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/06/UNHCR-Border-Monitoring-Dashboard-June-2024\\_UA\\_final.pdf](https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/06/UNHCR-Border-Monitoring-Dashboard-June-2024_UA_final.pdf) (дата звернення: 5.10.2024).

**References:**

1. Vusyk, G., Oliynyk, E., & Pavlyk, N. (2019). Teoretyko-metodolohichne osmyslennia problem mihratsiinoi polityky shchodo vymusheno peremishchenykh osib u suchasnomu mizhnarodnomu prostori [Theoretical and methodological understanding of migration policy problems regarding forcibly displaced persons in the modern international space]. *Scientific works of Kamianets-Podilskiy National University: Philological sciences*. Vol. 50, 20–26 [in Ukrainian].
2. Syroid, T. (2017). Mizhnarodno-pravove pidgruntia rehuliuвання statusu bizhentsiv i vymushenykh pereselentsiv: realii ta perspektyvy [International legal basis of regulation of the status of refugees and forced migrants: realities and prospects]. *Bulletin of Kharkiv National University. "Law" series*. Vol. 24, 154–157 [in Ukrainian].
3. Pundiev, V. (2022). Osoblyvosti polilinhvalnoi identyfikatsii ta linhvalna kartyna myru [Features of polylingual identification and the linguistic picture of peace]. Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference "*Scientific paradigm in the context of technologies and society development*", Geneva, Switzerland, Vol. 118, 146–149 [in Ukrainian].
4. Suchasni mizhdystsyplinarno-innovatsiini pidkhody do rozvytku osobystosti: naukovyi daidzhest (2023). [Modern interdisciplinary and innovative approaches to personality development: scientific digest] / ed. Dr. Psychol. Ph.D., Yu. O. Asieieva. Odesa: Simex-print, Vol. I. 178 p. [in Ukrainian].
5. Beibei, Shi. (.2023). Psychological Impact of Languages on the Human Mind: Research on the Contribution of Psycholinguistics Approach to Teaching and Learning English. *Journal of Psycholinguistic Research*. Vol. 1, 1–19.
6. Kapranov, O. (2023). Topics in Foreign Language Teaching in Research Articles in Psycholinguistics: Reviewing the State-of-the-Art. *Verbum*. Vol. 14, 1–2.
7. Kamenshchuk, T.D. (2022). Rol i mistse psykholohichnoi dopomohy dlia vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh voiennoho stanu [The role and place of psychological assistance for internally displaced persons in the conditions of martial law]. *Scientific bulletin of the Vinnytsia Academy of Continuing Education*. Vol. 1, 21–27 [in Ukrainian].
8. Prykordonnii monitorynh UNHCR, kvartal 2, 2024 [UNHCR Border Monitoring - Quarterly Dashboard: Q2 2024]. Retrieved from [https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/06/UNHCR-Border-Monitoring-Dashboard-June-2024\\_\\_UA\\_final.pdf](https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/06/UNHCR-Border-Monitoring-Dashboard-June-2024__UA_final.pdf) [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## КОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ АРТТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Шрагіна Лариса Ісаківна,**  
докторка психологічних наук,  
доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
факультету економіки і управління підприємництвом  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0009-0007-3532-6755

**Довганчина Крістіна Юрївна**  
здобувачка другого (магістерського) рівня  
вищої освіти денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Одеського національного економічного університету

У статті досліджується корекційний потенціал методу арттерапії в подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку. Страх є природним складником розвитку дитини, але їх надмірне вираження може негативно впливати на емоційний стан та соціальну адаптацію. На жаль, воєнні дії в нашій державі створюють серйозні психоемоційні виклики в дітей, особливо молодшого шкільного віку, які перебувають у стані підвищеної тривожності та страху. Діти стають свідками або навіть учасниками травматичних подій, як-от обстріли, переміщення, втрата близьких та життєвого простору. Це може призвести до виникнення або загострення дитячих страхів, таких як страх смерті, втрати, темряви, гучних звуків та відчуття небезпеки. Арттерапія в цьому контексті є одним із найбільш дієвих методів психологічної допомоги.

У статті розглядаються основні техніки арттерапії, як-от малювання, ліплення, колажування, та їх застосування в роботі з дитячими страхами. Метод допомагає створити простір для невербального самовираження, що особливо важливо для дітей, які ще не вміють повною мірою артикулювати свої емоції. Під час арттерапії дитина переносить свої страхи на папір або в інші форми творчої діяльності, що сприяє поступовому зниженню тривожності та емоційного напруження.

Також автори відзначають важливість терапевтичного супроводу під час артсесії. Завдяки емпатійному ставленню терапевта та підтримці у творчому процесі дитина набуває позитивного досвіду подолання своїх страхів. Окрему увагу в статті приділено психологічним механізмам, через які арттерапія сприяє внутрішній трансформації страхів: катарсису, сублимації та символізації.

Так, арттерапія є ефективним інструментом у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку, допомагаючи не лише подолати страхи, а й сформувати більш стійку емоційну рівновагу, що позитивно впливає на розвиток комунікативних та соціальних навичок дитини.

**Ключові слова:** арттерапія, корекційна робота, страхи, молодший шкільний вік, психологічна підтримка.

### **Shragina L., Dovhanchyna K. THE CORRECTIVE POTENTIAL OF THE ART THERAPY METHOD IN OVERCOMING FEAR IN EARLY SCHOOL CHILDREN**

The article examines the corrective potential of the art therapy method in overcoming fears in children of primary school age. Fears are a natural part of a child's development, but their excessive expression can negatively affect the emotional state and social adaptation. Unfortunately, military operations in our country create serious psycho-emotional challenges for children, especially those of primary school age, who are in a state of increased anxiety and fear. Children witness or even participate in traumatic events, such as shelling, displacement, loss of loved ones and living space. This can lead to the emergence or exacerbation of children's fears, such as fear of death, loss, darkness, loud noises and feelings of danger. In this context, art therapy is one of the most effective methods of psychological assistance.

The article discusses the main techniques of art therapy, such as drawing, sculpting, collage, and their application in working with children's fears. The method helps to create a space for non-verbal self-expression, which is especially important for children who are not yet able to fully articulate their emotions. In the course of art therapy, the child transfers his fears to paper or other forms of creative activity, which contributes to the gradual reduction of anxiety and emotional stress.

The authors also note the importance of therapeutic support during art sessions. Thanks to the empathetic attitude of the therapist and support in the creative process, the child gets a positive experience of overcoming his fears. Special attention is paid in the article to the psychological mechanisms through which art therapy contributes to the internal transformation of fears: catharsis, sublimation and symbolization.

*Thus, art therapy is an effective tool in correctional work with children of primary school age, helping not only to overcome fears, but also to form a more stable emotional balance, which positively affects the development of the child's communication and social skills.*

**Key words:** *art therapy, corrective work, fears, primary school age, psychological support.*

**Вступ.** У ситуації соціальної нестабільності сучасної дитини руйнується безліч несприятливих факторів, здатних не тільки загальмувати розвиток потенційних можливостей особистості, а й повернути процес її розвитку. Тому велику увагу проблемі страху приділяють у роботах вітчизняних психологів і психотерапевтів, які відзначають зростання кількості дітей з різноманітними страхами, підвищеною збудливістю і тривожністю.

Проблема страхів у дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному аспектах і вимагає невідкладних пошуків її продуктивного вирішення. На сьогоднішній день відзначається тенденція до збільшення кількості дітей зі страхами. Причина криється не тільки в індивідуальних особливостях дітей, але і в наявності особистісної невизначеності та занепокоєння значної частини населення, великої кількості стресів, явної невротизації суспільства, у відсутності безпеки. Актуальність арттерапії під час війни зумовлена також тим, що цей метод допоможе не лише подолати страхи, а й загалом зміцнити психічне здоров'я дітей. Вона сприяє розвитку психічної стійкості, адаптації до стресу зниження рівня тривожності, що вкрай важливо в умовах постійної нестабільності. Крім того, арттерапія створює можливість для формування соціальних зв'язків та взаємодії, що також є числом елементів психологічної реабілітації.

Аналіз попередніх досліджень показує, що феномен страху багато дослідників зараховують до класу емоційних явищ. Так, Е. Клаперед і П. Якобсон розглядають страх як почуття, а П. Вільсон і Д. Ріттер визначають його як емоцію або афект. Ж. Ньюттен трактує страх як мотивацію. Л. Корпенко та В. Петренко вважають страх емоційним станом, тоді як А. Прихожан визначає його як афективно-особистісне утворення [1]. Українські вчені, як-от А. Білоусов, В. Зінковський і К. Ушинський, досліджували страх як форму оцінки ситуації, що сприяє формуванню особистісних якостей. Тоді як закордонні дослідники, як-от Д. Вольпе, Дж. Келлі, Ф. Шапіро та Ч. Спілбергер, зосереджуються на вивченні невротичних страхів і фобій у дорослих та їхній психотерапії. Сучасні українські вчені, зокрема М. Хараджи та А. Іващенко, розглядали вплив арттерапії на звільнення дітей від негативних емоційних станів та їх деструктивного впливу через природні для дитини форми гри та творчості [2]. Як зазначав відомий дослідник А. Хайгл-Еверс, одним із найбільш ефективних методів корекції дитячих страхів є арттерапія. Цей підхід об'єднує знання з різних галузей: психології, медицини, педагогіки, культурології тощо. У його основі лежить художня практика, яка дає змогу людині через творчість проєктувати внутрішні переживання, використовуючи різні матеріали та символічні образи.

**Метою статті** – визначити ефективність методів арттерапії в корекційній роботі зі страхами в дітей молодшого шкільного віку.

**Матеріали та методи.** Для виконання поставлених завдань у дослідженні використано загальнонаукові методи теоретичного аналізу, які забезпечували комплексне й системне пізнання предмета дослідження. Основними методами стали аналіз, систематизація та узагальнення науково-психологічної літератури з проблеми дослідження.

**Результати.** Корекція страхів у дітей є надзвичайно важливим процесом, що сприяє покращенню емоційного благополуччя та психічного здоров'я. У дитячому віці страхи є природним явищем, частиною нормального розвитку, проте в деяких випадках вони можуть перетворитися на патологічні й стати перешкодою для здорового психоемоційного розвитку. Це може призвести до розвитку тривожних розладів, які без своєчасної підтримки можуть зберігатися й у дорослому житті. Тому актуальність дослідження методів корекції страхів у дітей є очевидною, її можна розглядати в кількох ключових аспектах.

Найперше страхи, які виникають у дітей, мають чітко виражену вікову динаміку. Для малюків характерні страхи темряви, самотності або розлуки з батьками, тоді як у старшому віці на перший план можуть виходити страхи соціального характеру, наприклад, страх не відповідати очікуванням оточення або провалитися в навчанні. Без належної допомоги ці страхи можуть трансформуватися в тривожні розлади, що негативно впливатимуть на комунікацію, самооцінку та адаптаційні здібності дитини. Тому своєчасна корекція страхів є необхідною для збереження психічного здоров'я дитини, розвитку її соціальних навичок та успішної інтеграції в суспільство.

Важливо зазначити, що дитячі страхи також можуть бути спричинені зовнішніми стресовими факторами. В умовах сучасних викликів, як-от війна, міграція, пандемії або екологічні катастрофи, діти особливо вразливі до розвитку страхів і тривожних станів. Стресові ситуації можуть спричинити різні психосоматичні розлади: підвищену тривожність, панічні атаки, нічні кошмари тощо. Тому вивчення ефективних методів корекції страхів, здатних зменшити деструктивний вплив стресу, набуває особливого значення.

Крім того, кожна дитина має свої індивідуальні емоційні та психологічні потреби, що вимагає персоналізованого підходу до терапії. Сучасна психологія пропонує різноманітні методи корекції дитячих страхів, як-от арттерапія, казкотерапія, музикотерапія та інші форми творчої терапії, які допомагають дитині виразити свої емоції через творчість. Наприклад, арттерапія допомагає дітям вільно малювати, ліпити чи працювати з іншими матеріалами, що сприяє вираженню їхніх внутрішніх переживань у безпечному середовищі. Казкотерапія допомагає дитині через символіку казок усвідомити та опрацювати свої страхи. Такий підхід підкріплюється дослідженнями, які свідчать про високу ефективність цих методів у роботі з дитячими страхами, особливо тими, що пов'язані з уявою.

Отже, корекція страхів у дітей вимагає комплексного підходу, який враховує як вікові особливості дитини, так і специфіку впливу зовнішніх чинників. Індивідуальний підхід у поєднанні з використанням сучасних методів терапії дає змогу забезпечити ефективну допомогу, що сприяє збереженню психічного здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку.

Арттерапія є надзвичайно гнучким методом і може застосовуватися як для індивідуальної роботи з однією дитиною, так і для групових занять з дітьми різного віку. Вона особливо ефективна для корекції страхів, пов'язаних з уявою, як-от: страх перед хворобою, нападом, стихійними лихами, транспортом або казковими персонажами. Психотерапевтка М. Наумбург наголошувала, що в процесі художньої діяльності людина долає сумніви щодо здатності вільно виражати власні емоції та страхи. Це допомагає їй взаємодіяти з власним несвідомим на символічному рівні через художні образи. Арттерапія дає змогу не лише виявити страхи, а й знайти способи їх опрацювати, оскільки творчий процес сприяє глибокому емоційному зціленню [3].

Арттерапія страхів пропонує різноманітні методи, кожен з яких дає змогу по-своєму виразити емоції та опрацювати внутрішні переживання. Серед найпоширеніших технік виокремлюють малювання, ліплення, колаж і музикотерапія, кожна з яких має свої особливості та переваги. Малювання і живопис є одними із найбільш популярних методів арттерапії. Вони дають змогу учасникам виражати свої емоції через створення зображень, допомагаючи краще усвідомити та опрацювати свої почуття й конфлікти. Малювання також дає змогу звернути увагу на підсвідомі переживання, які важко висловити словами. Робочі матеріали, як-от фарби, олівці, пастель або вугілля, сприяють розкриттю внутрішнього світу дитини. Основна мета – полегшити емоційне напруження та діагностувати психоемоційний стан [4].

У глинотерапії (ліплення) використовують тривимірні матеріали, як-от глина чи пластилін, що допомагає дітям наочно передавати свої емоції та внутрішні переживання через фізичну активність. Ліплення сприяє не лише самовираженню, а й розвитку моторики, а також допомагає дитині усвідомити свої тілесні відчуття. Робочі матеріали можуть містити не тільки глину, а й пластилін, віск, деревину, камінці, що розширює можливості для творчості.

Колаж як метод арттерапії поєднує вирізання та наклеювання різноманітних зображень, які можуть символізувати емоції або події із життя дитини. За допомогою зібраних із журналів, фотографій або тканин елементів дитина може створювати зображення, що відображають її переживання або бажання. Колаж дає змогу працювати з асоціаціями та досліджувати підсвідомі аспекти через символіку. Цей метод допомагає глибше зрозуміти власні емоції і сприяє самоусвідомленню [6].

Музикотерапія є важливою частиною арттерапевтичної роботи. Вона може містити активні форми взаємодії, як-от гра на музичних інструментах або співи, а також пасивне слухання музики. Музика безпосередньо впливає на емоційний стан дитини, допомагаючи виразити ті почуття, які важко передати словами. Музикотерапія регулює емоції, знижує рівень тривожності та стимулює креативність, що робить її ефективним інструментом для подолання страхів [7].

Кожен із цих методів надає змогу дитині вільно виразити свої емоції та страхи через різні творчі форми, допомагаючи їй знаходити внутрішні ресурси для подолання тривожних станів.

Молодші школярі, які переживають кризові ситуації, можуть стикатися з відчуттями тривоги, страху та дискомфорту через зміну звичної обстановки, розлуку з родиною чи загальну нестабільність. У таких випадках арттерапія стає важливим інструментом для надання емоційної підтримки та допомоги дітям у подоланні цих труднощів. Вона допомагає виразити свої почуття, сприяє адаптації до нових умов і формуванню позитивного ставлення до себе та своїх можливостей [4].

Утім, арттерапія не є універсальним підходом для всіх дітей. Оскільки кожна дитина має індивідуальні потреби та особливості, ефективність арттерапії залежить від конкретної ситуації. Професійний арттерапевт може адаптувати техніки й підхід відповідно до потреб дитини, проте часто арттерапію поєднують з іншими методами корекції страхів для досягнення найкращих результатів.

Наприклад, Вірджинія Оклендер, яка провела значні дослідження у сфері терапії гри та арттерапії, розробила підхід, спрямований на роботу з дітьми, що переживають страхи, тривожність та емоційні травми [6]. Вона об'єднала гештальт-терапію з арттерапією, допомагаючи дітям виражати свої емоції через творчий процес, що сприяє емоційному зціленню та розвитку.

**Висновки.** Отже, на основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що розробка комплексної програми психологічної корекції дитячих страхів є надзвичайно актуальною. Основою такої програми повинні бути методи арттерапії. Арттерапія дає можливість через символічні образи виразити страхи реконструювати травматичні чи тривожні ситуації та шукати шляхи їх подолання. Вона також сприяє спонтанному й вільному вираженню емоцій, що допомагає дітям звільнитися від накопиченого емоційного напруження.

Отже, корекція страхів у дітей вимагає комплексного підходу, який ураховує як вікові особливості дитини, так і специфіку впливу зовнішніх чинників. Індивідуальний підхід у поєднанні з використанням сучасних методів терапії дає змогу забезпечити ефективну допомогу, що сприяє збереженню психічного здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку.

### Література:

1. Тараріна О. В. Практикум з арттерапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018. 256 с.
2. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арттерапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 17(62)' 2022. С. 121–128.
3. Пантюк Т. І. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник (2-ге видання, доп. і перероб.). Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ. 2019. 232 с.
4. Коваль Т. В., Демченко О. П., Граб О. Д. Особливості використання арттехнологій в практиці роботи з молодшими школярами. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. 2(16). С. 314–320.
5. Садова І. І. Використання арттерапевтичних технологій корекції здоров'я у роботі з учнями початкової школи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18. С. 309–313.
6. Потюк С. В. Використання арттерапевтичних технологій при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в початковій школі. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 47. С. 118–123.
7. Грінцова О. М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. *Практичний психолог: Дитячий садок*, 2015. Вип. 10. С. 25-31.

### References:

1. Tararina, O. V. (2018). *Praktykum z art-terapii v roboti z ditmy*. [Workshop on art therapy in working with children]. Kyiv : Astamir-V. 2018. 256 s. [in Ukrainian].
2. Kharadzhy M., & Ivashchenko A. (2022). *Osoblyvosti zastosuvannya art-terapii u korektsii strakhiv ditei molodshoho shkilnoho viku*. [Peculiarities of the use of art therapy in the correction of fears of children of primary school age]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*. Vypusk 17(62) S. 121–128. [in Ukrainian].
3. Pantiuk, T.I. (2019). *Osnovy korektsiinoi pedahohiky: navchalno-metodychnyi posibnyk (2-he vydannia, dop. i pererob.)*. [Fundamentals of correctional pedagogy: a teaching-methodical manual (2nd edition, supplement and revision)]. Drohobych: Redaktsiino-vydavnychiy viddil DDP. 232 s. [in Ukrainian].
4. Koval, T. V., Demchenko, O. P., & Hrab, O. D. (2023). *Osoblyvosti vykorystannia art-tekhnologii v praktytsi roboty z molodshymy shkoliaramy*. [Peculiarities of the use of art technologies in the practice of working with younger schoolchildren]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*. 2(16). S. 314–320. [in Ukrainian].
5. Sadova, I. I. (2015). *Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnologii korektsii zdorovia u roboti z uchniamy pochatkovoii shkoly*. [The use of art-therapeutic technologies of health correction in work with elementary school students]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka*. Vyp. 18. S. 309–313. [in Ukrainian].
6. Potiuk S.V. (2022). *Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnologii pry roboti z ditmy z osoblyvymy osvitimy potrebamy v pochatkovii shkoli*. [The use of art therapy technologies in working with children with special educational needs in primary school]. *Innovatsiina pedahohika*. Vyp. 47. S. 118–123. [in Ukrainian].
7. Hrinova, O.M. (2015). *Osoblyvosti vykorystannia muzykoterapii v roboti z doshkilnykamy*. [Peculiarities of using music therapy in working with preschoolers]. *Praktychnyi psykholoh: Dytiachiy sadok*, V. 10, S. 25–31. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

**Шрагіна Лариса Ісаківна,**

докторка психологічних наук,

доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

факультету економіки і управління підприємництвом

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0007-3532-6755

**Полякова Роксолана Олександрівна,**

магістр кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

факультету економіки і управління підприємництвом

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0006-8521-704X

*Професійне визначення особистості відображає уявлення людини про різні професії, їх роль у суспільстві, а також власні плани стосовно своєї професійної реалізації.*

*Актуальність теми про необхідність урахування індивідуально-психологічних особливостей старшокласників на вибір професійної діяльності зумовлена трансформацією та динамічними змінами на сучасному ринку праці, що призводить нові покоління до невизначеності у виборі майбутніх професій. Багато старшокласників відчувають страх перед невідомим, оскільки їм не завжди ясно, чим вони насправді цікавляться і до чого мають здібності, а боязнь зробити неправильний вибір ставить перед молоддю нові виклики й можуть стати джерелом стресу. Додамо до цього економічні фактори, конкуренцію за обмежені місця в деяких навчальних закладах, що робить цей процес ще більш складним.*

*Зміст статті викликаний необхідністю глибше зрозуміти, які індивідуально-психологічні особливості, як-от ціннісні орієнтири, мотивація, здібності, впливають на рішення старшокласників зробити свій професійний вибір.*

*У статті проводиться аналіз наукової літератури, що охоплює психологічні аспекти професійної орієнтації. Одним із ключових елементів роботи є емпіричне дослідження щодо опитування старшокласників, результати якого показали суттєвий зв'язок між індивідуальними особливостями учнів і їхнім вибором професійного шляху. Це підтверджує, що учні, які мають чітке усвідомлення своїх інтересів і здібностей, успішно знаходять професійний напрям.*

*Так, дослідження підкреслює значущість урахування індивідуально-психологічних аспектів у формуванні професійної спрямованості молоді. Результати можуть стати корисними для освітян та батьків, які прагнуть підтримати старшокласників у важливий період життя, сприяючи їхньому професійному розвитку.*

**Ключові слова:** професійне самовизначення, професійні типи особистості, комунікативні та організаторські здібності, ціннісні орієнтації, мотивація успіху й боязнь невдачі.

## Shragina L., Poliakova R. INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SENIOR GRADE STUDENTS AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ORIENTATION

*Professional self-definition reflects a person's views on different professions, their roles in society, and personal plans regarding professional realization. The relevance of the topic concerning the necessity to consider the individual psychological characteristics of high school students in choosing their professional activities is determined by the transformation and dynamic changes in the modern labor market, which lead new generations to uncertainty in their future career choices. Many high school students experience fear of the unknown, as they are often unclear about their true interests and abilities. The fear of making the wrong choice presents new challenges for youth and can become a significant source of stress. Adding to this are economic factors and competition for limited spots in certain educational institutions, making this process even more complex.*

*The content of this article is driven by the need to understand more deeply which individual psychological characteristics, such as value orientations, motivation, and abilities, influence high school students' decisions to make their professional choices. The article analyzes scientific literature that covers the psychological aspects of career orientation. One of the key elements of the study is an empirical survey of high school students, the results of which show a significant connection between individual characteristics of students and their choice of career path. This confirms that students who have a clear understanding of their interests and abilities successfully find their professional direction.*

*Thus, the study emphasizes the importance of considering individual psychological aspects in shaping the professional orientation of youth. The results may be useful for educators and parents who seek to support high school students during this important period of life, fostering their professional development.*

**Key words:** professional self-determination, professional personality types, communication and organizational skills, value orientations, motivation for success, and fear of failure.

**Вступ.** Професійна спрямованість старшокласників значною мірою визначає їхні майбутні кар'єрні шляхи і, відповідно, рівень успіху в професійній діяльності та особисте задоволення від досягнутого. Однією з ключових проблем є те, що формування професійної спрямованості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей учнів. Інтереси, цінності, самосвідомість, рівень мотивації та інші психічні особливості можуть впливати на вибір професії та на процес професійного самовизначення, що зумовлює необхідність детально дослідити, як індивідуально-психологічні особливості старшокласників впливають на формування їхньої професійної спрямованості. Це передбачає вивчення впливу різних психологічних аспектів на вибір професії, виявлення основних факторів, які можуть сприяти або заважати успішному професійному самовизначенню, а також розробку рекомендацій для підтримки старшокласників у цьому процесі.

Професійне визначення особистості відображає уявлення людини про різні професії, їхню роль у суспільстві, а також плани та цілі стосовно власної професійної реалізації. Б. Якимчук, посилаючись на Г. Радчук, розглядає професійне самовизначення як ключовий елемент професійного розвитку особистості й підкреслює, що самовизначення є не лише окремим актом або етапом професійного зростання, а і його фундаментальною основою, неперервним процесом пошуку й усвідомлення значення професійної діяльності, розкриття та реалізації власної ідентичності як фахівця, а також здійснення вибору в умовах складних професійних ситуацій, що постійно змінюються й ускладнюються [1].

Професійне самовизначення молоді як складний, тривалий та динамічний процес можна розглядати на трьох основних етапах. Перший етап охоплює період дитинства (від 6 до 10 років), коли домінують дитячі потреби й дитина формує уявлення про різноманітні професійні ролі, створює професійні інтереси та наміри, а також розвиває професійні можливості. Другий етап, який припадає на підлітковий вік (від 10 до 14 років), характеризується формуванням конкретних професійних інтересів, переваг та намірів, здобуттям знань щодо професійних вимог і життя, а також розвитком професійних можливостей. Нарешті, третій етап (від 14 до 18 років) – це період диференціації та інтеграції професійних інтересів, коли молодь ухвалює рішення щодо вибору професії та шляху її навчання й підготовки [2].

Вплив індивідуально-психологічних особливостей на професійне самовизначення старшокласників є важливим аспектом їхнього майбутнього життя. Кожен учень має унікальні риси характеру, і ці риси можуть впливати на їхні вибори щодо майбутньої кар'єри. Одні старшокласники мають схильності до певних видів діяльності, які відображають їхні індивідуальні інтереси та здібності. Схильності інших до певних професійних сфер можуть бути пов'язані через особистість або досвід. Психологічні особливості також можуть містити рівень самооцінки, стійкість до стресу, соціальну адаптованість та інші аспекти, які впливають на професійний вибір [3].

Кар'єрні рішення учнів школи формуються під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

Зовнішніми факторами є позиція сім'ї, підтримка педагогічного колективу, думка однолітків, плани на майбутнє, а також прагнення до суспільного визнання. Це також містить усвідомлення специфіки професійної діяльності.

Індивідуальні якості, що впливають на ухвалення рішень, можуть містити новизну досвіду, доброзичливість, креативність, наполегливість, а також темперамент та інші типологічні особливості [4].

Наступним важливим фактором є самооцінка особистості. Сучасні психологи (Є. Белінська, Г. Гумєнюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька) підходять до розуміння поняття «самооцінка» як до явища, пов'язаного з емоційним ставленням дітей до себе. Це також містить розвиток рефлексивної свідомості, соціальні аспекти психології особистості, практичне самопізнання та формування гармонійного образу Я [5].

Самооцінка старших підлітків є складною і багатогранною системою власних переконань та оцінок. На відміну від молодших підлітків, вони глибше й ширше аналізують свою особистість. Старші підлітки оцінюють не лише окремі риси характеру, а й різні аспекти свого життя загалом. Вони демонструють певний рівень соціальної зрілості й усвідомлюють себе як людей, готових до дорослого життя. Ця внутрішня готовність виявляється в здатності самостійно обирати свій шлях та ухвалювати рішення [6]. У деяких галузях роботи важливими критеріями стають такі індивідуальні характеристики, як комунікативні та організаторські здібності. Здібності можна визначити як унікальні психологічні характеристики особистості, які відповідають вимогам певної діяльності. Вони є основою для набуття нових знань, умінь та навичок, а також для їх ефективного використання в роботі. Для людини важливі стратегічні здібності, які допомагають швидко реагувати в специфічних ситуаціях й обирати оптимальні поведінкові стратегії для досягнення кращих результатів [7]. Крім цих показників, варто також сказати про ціннісні орієнтації. Згідно із сучасним розумінням природи та особливостей функціонування ціннісних орієнтацій особистості, цінності формують їх структуру та зміст, а також їх можна поділити на дві основні групи залежно від цілей і завдань, яким вони слугують. Перша група – цінності-цілі (термінальні цінності), а друга – цінності-засоби (інструментальні цінності). Термінальні цінності відображають основні цілі людини, указуючи на її тривалі життєві

перспективи й те, до чого вона прагне зараз і в майбутньому. Вони визначають сенс життя, підкреслюючи, що є для особи особливо важливим, значущим і цінним. Відомо, що знайти себе та своє місце у світі – важливий показник особистісної зрілості. Інструментальні цінності, зі свого боку, відображають засоби, які вибирають для досягнення життєвих цілей. Вони є інструментами для реалізації термінальних цінностей [8].

Процес самовизначення є активною та креативною участю особистості в різних сферах соціальної діяльності, що містить вибір занять, які відповідають індивідуальним здібностям та суспільним потребам. Важливо також розвивати внутрішню потребу відповідально виконувати кожен вид діяльності та прагнути до максимальної самореалізації, використовуючи свої таланти та можливості.

Однією з ключових точок у цьому дослідженні є визначення того, як індивідуальні риси особистості взаємодіють із зовнішніми чинниками, як-от оточення, культурні впливи та економічні умови. Деякі старшокласники можуть бути схильні до вибору професії, яка відображає традиції їхньої родини або очікування суспільства. Інші можуть шукати індивідуальний шлях, що відповідає власним уявленням про щастя і задоволення від роботи.

**Матеріали та методи.** В емпіричному дослідженні використано такі психодіагностичні методики: методика Дж. Голланда для визначення професійних типів особистості (модернізований А. А. Сукамагі та проф. М. С. Янцуром) [9], методика виявлення комунікативних та організаторських здібностей КОС-2 (Б. Федоришина) [10], методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [6], методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реана) [11].

**Результати.** У дослідженні взяли участь 54 учні 9–11 класів (20 хлопців, 34 дівчини) Удобенського ліцею. Тестування відбулося в травні, оскільки в цей час проблема вибору майбутньої професії є особливо актуальною для випускників школи. Тому цей момент є найбільш підходящим для вивчення особливостей процесів, пов'язаних із професійним самовизначенням особистості. Ефективність професійного визначення учнів під час навчання в школі формується мотиваційними чинниками, ціннісними орієнтирами та професійною спрямованістю, що визначатимуть майбутнє.

Аналіз результатів, що були отримані з дослідження на визначення ціннісних орієнтирів, наведено на рис. 1.

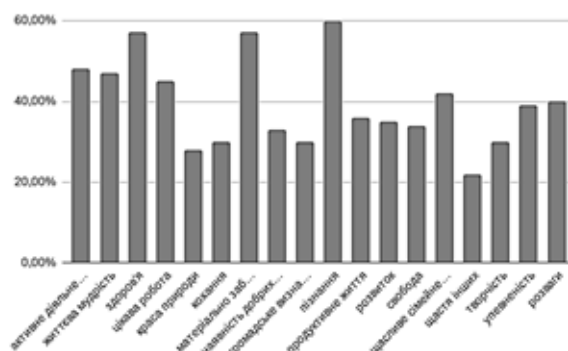


Рис. 1. Ієрархічна структура показників термінальних цінностей старшокласників

Старшокласники мають лідерські показники в таких термінальних цінностях, як «пізнання» (60 %), «матеріальне забезпечення» (58 %), «здоров'я» (57 %), «активне діяльне життя» (48 %), «життєва мудрість» (47 %), «цікава робота» (45 %). Важливість фінансової стабільності та комфорту вказує на прагматичний підхід до життя й бажання забезпечити себе. Підлітки шукають не лише фінансову вигоду, а й задоволення від професійної діяльності, що свідчить про бажання знайти роботу, яка приносить радість і мотивацію.

Значення життєвої мудрості є важливим і переплітається з усіма трьома типами цінностей, вказуючи на загальне прагнення до самопізнання та глибшого розуміння життя. Аналіз отриманих результатів інструментальних цінностей наведено на рис. 2.

Відзначається значна схильність до пріоритетності інструментальних цінностей «раціоналізм» (51 %), «незалежність» (41 %), «сміливість у захисті власних позицій» (45 %). Це свідчить про те, що підлітки шукають свою ідентичність і прагнуть до самостійності в житті; висока цінність раціоналізму може свідчити про те, що вони прагнуть ухвалювати обґрунтовані рішення й покладатися на логіку та аналітичний підхід у своїх справах; сміливість у захисті власних позицій показує впевненість у собі й готовність обстоювати своє навіть у складних ситуаціях.

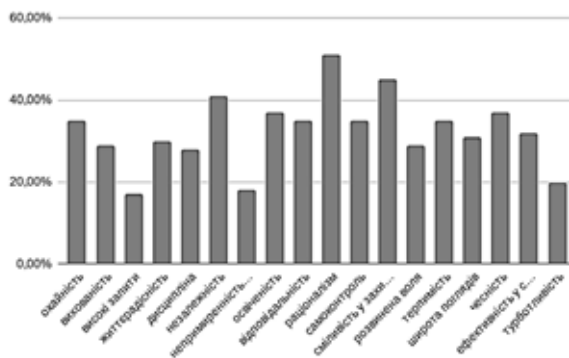


Рис. 2. Ієрархічна структура показників інструментальних цінностей старшокласників

Для дослідження визначення комунікативних й організаторських схильностей використано методику Б. Федорошиної. Отримані результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Комунікативні та організаторські здібності старшокласників Удобенського ліцею

| здібності старшокласників в | рівень розвитку здібностей |                            |                    |                   |                        |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
|                             | низький 0,10-0,4           | нижче середнього 0,46-0,55 | середній 0,56-0,65 | високій 0,66-0,75 | дуже високій 0,76-1,00 |
| комунікативні               | 8                          | 17                         | 12                 | 3                 | 11                     |
| організаторські             | 12                         | 19                         | 6                  | 7                 | 7                      |

Наведені результати свідчать про те, що комунікативні здібності в більшості на середньому та нижче середнього рівні. Це вказує на те, що старшокласники йдуть на контакт з іншими людьми та люблять спілкуватися, але не завжди виявляють ініціативу для цього. Щодо організаторських здібностей, то вони перебувають на рівні нижче середнього та низькому. Низький рівень організаторських здібностей у старшокласників може негативно вплинути на навчальний процес, виконання групових завдань і соціальні взаємодії. Це може спричинити труднощі з плануванням, управлінням часом та досягненням цілей, а також призвести до зниження самооцінки й стресу. Важливо вчасно ідентифікувати ці проблеми та надати підтримку через спеціальні програми розвитку організаторських навичок, що може позитивно вплинути на їх навчання та загальний розвиток.

Наступним етапом дослідження є визначення типів особистості за Дж. Голландом серед досліджуваних.

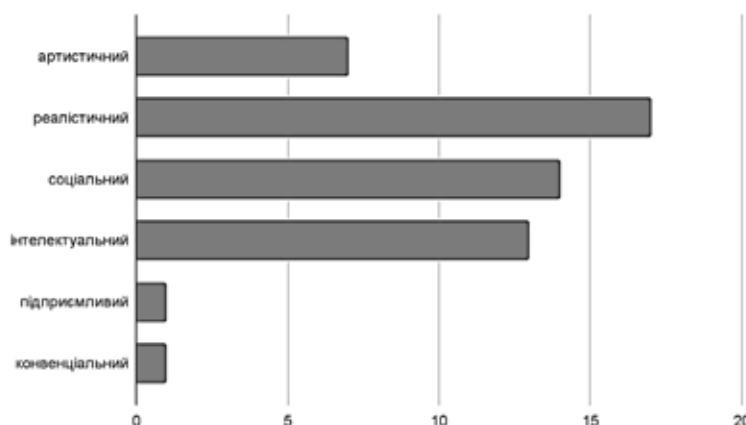


Рис. 3. Узагальнені значення за методикою визначення професійного типу особистості Дж. Голланда

Отже, найбільш пріоритетними типами для досліджуваних виявилися реалістичний (містить такі професії: механік, електрик, інженер, агроном, садівник, токарь тощо), інтелектуальний (ботанік, астроном, фізик, математик тощо) та соціальний (лікар, учитель, психолог тощо).

Для підтвердження даних про професійні типи ми провели анкетування за методикою діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реана). Тестування містило запитання, які стосувалися життєвих ситуацій і могли виникати в житті старшокласників, зокрема, про мотивацію успіху та про боязнь отримати невдачу. Отримані дані, наведені на рис. 3, свідчать, що в більшості опитуваних переважає мотивація на досягнення успіху (59,57 %), а мотивацію на уникнення невдачі результати показали (40,42 %). Отже, переважання мотивації на досягнення успіху серед старшокласників може вказувати на позитивну тенденцію, яка сприяє розвитку й самореалізації.

Найголовнішим етапом дослідження стало виявлення щільності зв'язку між професійним типом та індивідуально-психологічними особливостями старшокласників. Для цього скористаємося статистичною програмою Spss для опрацювання отриманих даних. Для визначення кореляційного зв'язку використаємо коефіцієнт Пірсона, він дав змогу виявити статистично значущі зв'язки показників професійного типу з показниками мотивації, організаторськими, комунікативними здібностями та життєвими цінностями. Між професійними типами (реалістичний, інтелектуальний, соціальний, підприємницький, конвенційний, артистичний) та мотивацією успіху й боязні невдачі є тісний зв'язок ( $r=0,804$ ;  $p<0,01$ ), а також між комунікативними здібностями ( $r=0,393$ ;  $p<0,05$ ), організаторськими здібностями ( $r=0,249$ ;  $p<0,05$ ). Від'ємні статистично значущі зв'язки наявні між показниками (методика «Ціннісні орієнтації М. Рокича») «незалежність» і «професійний тип» ( $r=-0,314$ ;  $p<0,05$ ), «дисципліна» ( $r=-0,54$ ;  $p<0,01$ ), «забезпечене життя» ( $r=-0,141$ ;  $p<0,05$ ).

Кореляція ( $r=0,804$ ;  $p<0,01$ ) свідчить про те, що в професійного типу є сильний зв'язок мотивацією. Це може вказувати, що особи з певними професійними типами більш мотивовані до досягнення своїх цілей. Кореляція ( $r=0,393$ ;  $p<0,05$ ) свідчить про те, що професійний тип також має позитивний зв'язок із комунікативними здібностями, хоча цей зв'язок не є таким сильним, як у випадку з мотивацією успіху й боязні невдачі. Кореляція ( $r=0,249$ ;  $p<0,05$ ) показує, що професійний тип має невеликий, але статистично значущий зв'язок з організаторськими здібностями.

Виявлені від'ємні кореляції (з методикою додати) з незалежністю ( $r=-0,314$ ;  $p<0,05$ ), дисципліною ( $r=-0,54$ ;  $p<0,01$ ) і забезпеченим життям ( $r=-0,141$ ;  $p<0,05$ ) вказують на те, що зі зміною професійного типу можуть змінюватися ці показники залежно від зміни пріоритетів. Це може свідчити, що особи з певними професійними типами можуть бути менш незалежними та дисциплінованими.

**Висновки.** Отже, дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей старшокласників на формування професійної спрямованості показало, що професійне самовизначення є складним і багатогранним процесом, у якому важливу роль відіграють як внутрішні, так і зовнішні чинники. Особистісні риси, як-от комунікативні та організаторські здібності, суттєво впливають на вибір професії. Результати показали, що більшість старшокласників має середній рівень комунікативних здібностей і нижчий за середній рівень організаторських здібностей. Це може свідчити про необхідність розвитку цих навичок для покращення професійної підготовки.

Старшокласники виявили високу значущість термінальних цінностей. Це свідчить про прагматичний підхід до вибору професії, де фінансова стабільність поєднується з бажанням отримувати задоволення від роботи. Виявлено, що найбільш пріоритетними професійними типами для учнів є реалістичний, інтелектуальний та соціальний. Це вказує на схильність до діяльності, що вимагає практичних навичок, розумових здібностей та комунікації. Статистичний аналіз показав позитивний зв'язок між професійним типом і мотивацією досягнення успіху, що підкреслює ціль мотивації в процесі професійного самовизначення. Також зафіксовано позитивні, хоч і слабші зв'язки з комунікативними та організаторськими здібностями.

Результати дослідження підкреслюють необхідність психологічної підтримки старшокласників у процесі професійного самовизначення. Це може містити програми розвитку комунікативних та організаторських навичок, а також навчання щодо усвідомлення власних цінностей і мотивацій.

Загалом, дослідження підтверджує, що формування професійної спрямованості в старшокласників є результатом складної взаємодії між особистісними рисами, ціннісними орієнтаціями та зовнішніми чинниками, що вимагає системного підходу в освітньому процесі.

### Література:

1. Якимчук Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 167–178. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-167-178>
2. Чечко І. І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної професійної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. С. 39–45. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/9.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/9.pdf).
3. Грінченко О. М. Когнітивні особливості професійного самовизначення студентів психологів : дис. асистента: 19.00.07. Харків : ХНПУ. 2018. 238 с. URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/GRINCHENKO\\_DIS.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/GRINCHENKO_DIS.pdf).
4. Бессмертна С. Ф. Психологічні особливості самоствалення школярів підліткового періоду розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* 2022. С. 40–44. DOI: [DOI: //Doi.ORG/10.31812/PSYCHOLOGY.v3i.7471](https://doi.org/10.31812/PSYCHOLOGY.v3i.7471).

5. Скориніна-Погребна О. Особливості самооцінки та самоповаги населення на деокупованих територіях. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2024. № 1(7) С. 139–148. URL: [http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2024-1/17\\_139-148.pdf](http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2024-1/17_139-148.pdf).
6. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча М. StudFiles URL: <https://studfile.net/preview/5258514/page:36/>
7. Богач О. В. «Особливості проявів моральних здібностей». *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць*. Т.12. Вип.5. Ч. I. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. С. 120–128. URL: <https://core.ac.uk/download/12084441.pdf>
8. Гурбанська С. О. Формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. URL: [https://www.psych.kiev.ua/Формування\\_ціннісних\\_орієнтацій\\_у\\_юнацькому\\_віці](https://www.psych.kiev.ua/Формування_ціннісних_орієнтацій_у_юнацькому_віці).
9. Опитувальник професійної спрямованості (ОПС) Д. Голланда. URL: <https://ter.dcz.gov.ua/publikaciya/opytuvalnyk-profesijnoyi-spramovanosti-ops-d-golanda>.
10. Методика «KOC-2». StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5258391/page:31/>.
11. Методика діагностики «мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан). URL: [https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika\\_diaagnostiki\\_motivatsiya\\_uspihu\\_boyazn\\_nevdachi\\_rean](https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika_diaagnostiki_motivatsiya_uspihu_boyazn_nevdachi_rean).

### References:

1. Yakymchuk, B. (2020). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku tvorchoho potentsialu osobystosti. [Psychological Features of the Development of the Creative Potential of the Individual]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*. № 2(52). S. 67–178. DOI: [doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-167-178](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-167-178) [in Ukrainian].
2. Chechko, I. I. (2020). Profesiine samovyznachennia starshoklasnykiv yak peredumova uspishnoi profesiinoi samorealizatsii ta kariernoho rozvytku. [Professional Self-Determination of High School Students as a Prerequisite for Successful Professional Self-Realization and Career Development]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*. S. 39–45. Retrieved from [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/9.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/9.pdf) [in Ukrainian].
3. Grinchenko, O. M. (2018). Kohnityvni osoblyvosti profesiinoho samovyznachennia studentiv psykholohiv [Cognitive Features of Professional Self-Determination in Psychology Students]: *Assistant's Dissertation*: Kharkiv : KhNPU. URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/GRINCHENKO\\_DIS.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/GRINCHENKO_DIS.pdf) [in Ukrainian].
4. Bessmertna, S.F. (2022). Psykholohichni osoblyvosti samostavleniia shkolariv pidlitkovoho periodu rozvytku. Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity [Psychological Features of Self-Assessment in Adolescents]. *Current Issues in Psychology in Educational Institutions*. S. 40–44. DOI: <https://doi.org/10.31812/PSYCHOLOGY.V31.7471> [in Ukrainian].
5. Skorynina-Pohrebna, O. (2024). Osoblyvosti samoostinky ta samopovahy naseleenniia na deokupovanykh terytoriiakh. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. [Features of Self-Esteem and Self-Respect in the Population of De-Occupied Territories]. *Problems of Extreme and Crisis Psychology*. S. 139–148. Retrieved from [http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2024-1/17\\_139-148.pdf](http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2024-1/17_139-148.pdf) [in Ukrainian].
6. Metodyka “Tsinnisni oriantatsii” Rokicha [Methodology “Value Orientations” by Rokych]. StudFiles. Retrieved from <https://studfile.net/preview/5258514/page:36/> [in Ukrainian].
7. Bohach, O.V. (2008). Osoblyvosti proiaviv moralnykh zdibnostei. [Features of the Manifestation of Moral Abilities]. Aktualni problemy psykholohii: Problemy psykholohii tvorchost. *Zbirnyk naukovykh prats*. S. 120–128. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/12084441.pdf> [in Ukrainian].
8. Hurbanska, S.O. Formuvannia tsinnisnykh oriantatsii u unatskomu vitsi. [Formation of Value Orientations in Youth Age. Bulletin of Psychology and Social Pedagogy]. *VISNYK psykholohii i sotsialnoi pedahohiky*. Retrieved from [https://www.psych.kiev.ua/Формування\\_ціннісних\\_орієнтацій\\_у\\_юнацькому\\_віці](https://www.psych.kiev.ua/Формування_ціннісних_орієнтацій_у_юнацькому_віці) [in Ukrainian].
9. Opytuvalnyk profesiinoi spriamovanosti (OPS).[Questionnaire of Professional Orientation (OPC) by D. Holland]. Retrieved from <https://ter.dcz.gov.ua/publikaciya/opytuvalnyk-profesijnoyi-spramovanosti-ops-d-gollanda> [in Ukrainian].
10. Metodyka “KOS-2” [Methodology “KOS-2”]. StudFiles. Retrieved from <https://studfile.net/preview/5258391/page:31/> [in Ukrainian].
11. Metodyka diahnostryky “motyvatsiia uspihu i boiazn nevdachi” [Methodology for Diagnosing “Motivation for Success and Fear of Failure”]. A. A. Rean. Retrieved from [https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika\\_diaagnostiki\\_motivatsiya\\_uspihu\\_boyazn\\_nevdachi\\_rean](https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika_diaagnostiki_motivatsiya_uspihu_boyazn_nevdachi_rean) [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**Бабчук Олена Григоріївна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»  
ORCID ID: 0000-0001-5712-909X

**Велика Ірина Степанівна**

директор Одеського закладу дошкільної освіти  
«Ясла-садок» №48 Одеської міської ради

У даній статті розглядаються особливості роботи практичного психолога в закладі дошкільної освіти. Основна мета практичного психолога закладу дошкільної освіти полягає у забезпеченні психологічного здоров'я дітей, що включає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах дитинства. Для досягнення цієї мети психолог виконує завдання, пов'язані з розвитком вікових та індивідуальних особливостей дитини, створенням сприятливої психологічної атмосфери, наданням своєчасної допомоги дітям, батькам та вихователям. До основних видів діяльності дитячого психолога належать: психологічне просвітництво (навчання дітей та дорослих психологічним знанням, популяризація психологічної культури, формування у батьків та вихователів розуміння необхідності психологічної роботи); психологічна профілактика (попередження можливих відхилень у розвитку дітей, створення необхідних умов їхнього повноцінного розвитку, своєчасне виявлення труднощів); психологічна діагностика (вивчення індивідуально-психологічних особливостей дітей для надання допомоги у розвитку та вихованні); психологічне консультування (допомога у вирішенні професійних питань, пов'язаних з розвитком та вихованням дітей); прогностика (передбачення можливих проблем у психічному розвитку та становленні особистості дітей, розробка стратегій їх попередження, прогнозування впливу вікових і середовищних факторів на розвиток дитини). Ефективна робота дитячого психолога вимагає високої професійної кваліфікації, емоційної стійкості, відповідальності та здатності до творчого підходу. Важливою умовою є взаємодія з вихователями, батьками та адміністрацією, а також методична підтримка з боку психологічних центрів.

**Ключові слова:** практичний психолог, заклад дошкільної освіти, психологічне здоров'я дітей, види діяльності, емоційна стійкість, взаємодія.

## Babchuk O., Velyka I. FEATURES OF THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST IN A PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION

This article examines the features of the work of a practical psychologist in a preschool educational institution. The main goal of a practical psychologist in a preschool educational institution is to ensure the psychological health of children, which includes full mental development at all stages of childhood. To achieve this goal, the psychologist performs tasks related to the development of the child's age and individual characteristics, creating a favorable psychological atmosphere, and providing timely assistance to children, parents, and educators. The main activities of a child psychologist include: psychological education (teaching children and adults psychological knowledge, popularizing psychological culture, forming an understanding of the need for psychological work among parents and educators); psychological prevention (prevention of possible deviations in the development of children, creation of the necessary conditions for their full development, timely identification of difficulties); psychological diagnostics (study of the individual psychological characteristics of children to provide assistance in development and upbringing); psychological counseling (assistance in resolving professional issues related to the development and upbringing of children); prognostication (prediction of possible problems in the mental development and formation of the personality of children, development of strategies for their prevention, forecasting the influence of age and environmental factors on the development of a child). Effective work of a child psychologist requires high professional qualifications, emotional stability, responsibility and the ability to take a creative approach. An important condition is interaction with educators, parents and administration, as well as methodological support from psychological centers.

**Key words:** practical psychologist, preschool educational institution, psychological health of children, types of activities, emotional stability, interaction.

**Вступ.** Робота практичного психолога з дітьми дошкільного віку є надзвичайно важливою та актуальною, оскільки в цей період відбувається інтенсивний розвиток психічних процесів, формування основних соціальних навичок та становлення ключових особистісних рис дитини. Психолог сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в групах, підтримує гармонійний розвиток кожної дитини, допомагає у вирішенні конфліктів та формуванні навичок ефективного спілкування.

Основними завданнями психолога в закладі дошкільного закладі є забезпечення фізичного та психічного здоров'я дітей, створення умов для їх емоційного благополуччя, а також сприяння розвитку індивідуальних здібностей кожної дитини. Для реалізації цих завдань необхідно проводити роботу, що охоплює як взаємодію з дітьми, так і співпрацю з їхніми батьками та персоналом закладу дошкільної освіти [1].

Ефективність діяльності психолога значною мірою залежить від його ролі у колективі та взаємин із керівником і співробітниками закладу. Психолог не повинен прагнути замінити керівництво; його місія – бути компетентним і доброзичливим консультантом, чії рекомендації сприймаються завдяки його професіоналізму та авторитету. Щоб досягти такого авторитету, необхідно регулярно займатися психологічною просвітою колективу й демонструвати практичну цінність психологічних знань для успішного виконання працівниками їхніх обов'язків [2].

**Виклад основного матеріалу.** Завдання практичного психолога в закладі дошкільної освіти (ЗДО) можна умовно поділити на дві основні групи [3]. Перша група завдань передбачає участь у виховному процесі загалом, зокрема сприяння його «психологізації». Важливу роль тут відіграє психологічна освіта персоналу та батьків, яка включає надання знань про дитячу психологію, вікові особливості дітей, оптимальні способи організації спілкування дорослих з дітьми та взаємодії дітей різного віку, принципи формування дитячих груп тощо.

Друга група завдань пов'язана з адаптацією психологічного просвітництва до конкретних умов закладу. Воно не повинно обмежуватися лише загальними знаннями з дитячої психології, а має враховувати результати аналізу індивідуальних особливостей конкретного ЗДО, особливості його колективу, національні традиції, місцеві умови, рівень кваліфікації персоналу, індивідуальний стиль роботи вихователів, а також специфіку дітей та їхніх сімей. Робота цієї групи спрямована на врахування індивідуально-психологічних особливостей дітей у виховному процесі. Використовуючи методи спостереження та діагностики, практичний психолог проводить тривале вивчення кожної групи дітей у закладі, визначає особливості взаємин між вихователем і дітьми, а також між самими дітьми. Крім того, він оцінює індивідуально-психологічні якості окремих дітей і рівень їхнього інтелектуального розвитку [3; 4].

На основі цієї роботи психолог формує рекомендації для вихователів та батьків, зокрема щодо диференціації навчально-виховного процесу. У деяких випадках ці рекомендації можуть включати розробку методів корекційної роботи з дітьми. Водночас важливо пам'ятати, що психолог не повинен виконувати завдання, які належать до компетенції медицини чи спеціальної педагогіки. За потреби він рекомендує звернутися до відповідних спеціалістів – педіатра, дитячого психоневролога, дефектолога, логопеда – або сам залучає їх для консультації [3; 5].

Також до цієї групи завдань належить оцінювання готовності дитини до школи та проведення відповідної корекційної роботи. Проте, незважаючи на те, що формування психологічної готовності до школи є важливим завданням дошкільного виховання, воно не є ані єдиним, ані головним у роботі психолога. У будь-якому разі пріоритетом має залишатися забезпечення емоційного благополуччя дитини та сприяння їй максимально можливого загального розвитку.

Згідно з Положенням про психологічну службу системи освіти України, одним із ключових напрямів роботи психологічної служби, а також практичного психолога, є діагностика [3]. Вона передбачає проведення психологічного обстеження вихованців, учнів і студентів, їхніх груп та колективів, моніторинг умов і особливостей індивідуального розвитку, а також виявлення факторів, які ускладнюють їхнє навчання чи розвиток.

До основних методів психологічної діагностики належать спостереження, експеримент, бесіда, інтерв'ю, анкетування, аналіз продуктів діяльності, застосування особистісних опитувальників і психологічного тестування [4].

Організація психодіагностичної діяльності базується на таких принципах: відповідність обраних методів цілям психодіагностики; доступність результатів для розуміння батьків і педагогів; прогностичність застосовуваних методик; наявність розвивального потенціалу в обраних методах; економічність і ефективність процедур. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність роботи практичного психолога, сприяючи досягненню мети діагностики та розвитку кожної дитини.

У сфері психодіагностики виділяються три основні діагностичні схеми: базовий діагностичний мінімум; первинна диференціація між нормою та патологією розумового розвитку; поглиблене психодіагностичне дослідження.

Діагностичний мінімум – це всебічне обстеження дітей з метою виявлення психологічно благополучних дітей та тих, що мають труднощі у навчанні й розвитку. Якщо проблеми свідчать про розумові порушення, психолог проводить первинну диференціацію норми та патології, але не встановлює діагнози. Психолог визначає, чи пов'язані труднощі з розвитком, і рекомендує консультації спеціалістів, якщо це необхідно [6].

У разі виникнення навчальних труднощів за відсутності проблем у розумовому розвитку, психолог здійснює роботу в рамках третьої діагностичної схеми – поглибленого діагностичного дослідження. Таке дослідження психолог зазвичай проводить на запит батьків або педагогів.

Корекція – це комплекс психолого-медико-педагогічних заходів, спрямованих на усунення відхилень у психофізичному та індивідуальному розвитку й поведінці, схильності до залежностей і правопорушень, подолання різних форм девіантної поведінки та формування соціально корисної життєвої перспективи [7].

Психолог здійснює корекцію психічного розвитку у випадку тимчасової затримки, соціально-педагогічної занедбаності та інших девіацій, спричинених соціально-психологічними і педагогічними причинами.

Об'єкти психокорекції – це сфери особистості, які змінюються (наприклад, порушення в поведінці дитини), а предмет корекції – це психологічна реальність, саме на яку спрямований вплив (образ «Я», навчальна мотивація, тривожність, страх, агресивність) [7].

Основними формами корекційної роботи в освітніх закладах є ігротерапія та арттерапія [6]. Ігротерапія поділяється на дві основні категорії залежно від ролі дорослого під час гри: директивну та недирективну ігротерапію. У директивній ігротерапії дорослий виконує функцію організатора гри, визначаючи та розподіляючи ігрові ролі серед дітей. Це допомагає дітям усвідомлювати власну поведінку та причини виникнення конфліктів. У недирективній ігротерапії дорослий не втручається у спонтанну гру дітей, а лише забезпечує комфортні умови для її проведення. Такий метод застосовується при роботі з емоційно вразливими та тривожними дітьми. Арттерапія передбачає проведення занять художньо-прикладного змісту, як-от музикотерапія, казкотерапія, малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення різноманітних поробок з підручних матеріалів тощо. Головною метою арттерапії є самовираження через засоби мистецтва. Використання різних видів арттерапії найбільше рекомендовано для дітей віком від 6 років. Для молодших дітей перевага надається ігротерапії [6].

Сьогоднішня реальність українського суспільства підкреслює важливість реабілітації як психологічної та педагогічної допомоги дітям у кризових ситуаціях [8]. Для запобігання або зменшення негативних наслідків конфліктних ситуацій важливо формувати у дітей, батьків та педагогів усвідомлення поточної ситуації. Це особливо стосується потреби в моніторингу нових законів та інших нормативно-правових актів, які активно ухвалюються для захисту і допомоги людям у складних життєвих обставинах. Своєчасне інформування дітей, батьків та педагогічних працівників про такі зміни допоможе їм звертатися по допомогу в разі потреби, одночасно запобігаючи більш серйозним наслідкам кризових ситуацій.

Профілактична робота практичних психологів є невід'ємною складовою професійної діяльності у сфері дошкільної освіти та психологічної підтримки. Профілактика полягає в своєчасному запобіганні відхилень у психофізичному розвитку дитини, формуванні особистості, міжособистісних стосунків, а також у запобіганні конфліктним ситуаціям у навчально-виховному процесі. Це передбачає створення сприятливих умов для гармонійного розвитку дітей, своєчасне виявлення та усунення факторів ризику, спрямованих на виникнення проблем у навчанні, спілкуванні або поведінці. Особлива увага приділяється співпраці педагогів, психологів та батьків для забезпечення комплексного підходу до вирішення проблем, ранньої діагностики можливих порушень та формування навичок ефективної комунікації й саморегуляції у дітей [9].

Наступним, є прогностика, яка охоплює розробку та використання моделей поведінки груп та індивідів у різних умовах, проектування змісту й напрямків індивідуального розвитку дітей дошкільного віку, а також складання життєвих планів на основі визначення тенденцій розвитку груп та міжгрупових відносин. Вона спрямована на передбачення можливих змін у поведінці дітей залежно від умов середовища, їхніх індивідуальних особливостей та соціальних взаємодій. Це дає змогу створити адаптивні стратегії виховання й навчання, забезпечити підтримку дітей у критичні періоди розвитку та сприяти формуванню їхньої особистості у гармонії з соціальними вимогами й цінностями.

Одним із ключових напрямів діяльності психолога в закладах дошкільної освіти є робота з батьками. Це питання потребує уваги, оскільки дослідження сімейних проблем і виховання свідчить про зростаючу потребу батьків у допомозі психологів. Психологічні консультації та рекомендації необхідні не лише для батьків дітей «групи ризику» або для сімей із проблемами, але й для кожної родини на певному етапі її розвитку.

Основними завданнями психолога в роботі з батьками є: психологічна просвіта, що включає лекції, бесіди та індивідуальні консультації; надання інформації про нормативи психічного розвитку дітей; розширення та поглиблення знань батьків про закономірності психічного розвитку та особливості соціальної ситуації в кожному віковому періоді; створення позитивних взаємин між батьками та дітьми; допомога батькам у розвитку власних здібностей, впевненості в собі та почуття відповідальності за дітей; розвиток почуття батьківства та позитивного сприйняття власної дитини; пропаганда психологічних знань; руйнування хибних установок та формування правильних підходів до виховання дітей у сім'ї.

Робота практичного психолога з батьками є складною і важливою, незалежно від того, чи працює психолог у ЗДО, чи у школі. Психолог має діагностувати психологічний клімат у сім'ї, взаємостосунки батьків і дітей, а також розуміти стресогенні моделі виховання.

Загурська І.С. виділяє п'ять груп факторів, що шкодять психологічному благополуччю дитини [10]:

Перша група факторів. Батьки не справляються з віковими проблемами розвитку дитини, демонструючи надмірну принциповість і вимогливість. Вони створюють ідеальний образ дитини, очікуючи від неї те, чого самі не досягли.

Друга група факторів. У цьому випадку раціональний аспект домінує у вихованні. Батьки накладають багато заборон і моральних зобов'язань, що призводить до втрати дитячої безпосередності, закомплексованості та страху висловлюватися.

Третя група факторів. Батьки не враховують індивідуальних особливостей дитини, проявляють негнучкість у вихованні, нерівномірну емоційну підтримку, непослідовність та неузгодженість виховних впливів від різних членів родини. Ці фактори можуть спричинити тривожність та невпевненість у дитині.

Четверта група факторів. Ця група включає негативні зміни у батьків, що викликають внутрішній конфлікт у дітей: тривожність, афективність, надмірну соціалізованість, домінантність, недовіру, та брак позитивних емоцій у стосунках з дітьми.

П'ята група факторів. Ця категорія включає основні характеристики виховання, які у надмірно вираженій формі спричиняють невротизацію дітей: (підвищена опіка та гіперопіка; батьківська любов до дітей; контроль за дітьми; розвиток дитини).

**Висновки.** Робота практичного психолога в закладах дошкільної освіти дуже важлива. Вона спрямована на забезпечення гармонійного розвитку дітей, підтримку їхнього психічного здоров'я, виявлення та корекцію можливих відхилень у розвитку на ранніх етапах. Практичний психолог допомагає створити сприятливе освітнє середовище, сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків у дитячому колективі, підтримує педагогів і батьків у вирішенні психологічних питань. Завдяки професійній діяльності психолога забезпечується раннє виявлення та профілактика стресових ситуацій, конфліктів і труднощів, а також розробка індивідуальних програм розвитку, спрямованих на розкриття потенціалу кожної дитини.

### Література:

1. Ткачук І.І. та співавтори Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / за заг. ред. В.Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.
2. Андросюк В., Юрченко-Шеховцова Т. Теоретико-методологічне підґрунтя оцінки ефективності діяльності психолога (компаративний аналіз). *Юридична психологія*. 2024. № 1 (34). С. 35–45.
3. Бабчук О. Г. Психологічна служба в системі дошкільної освіти: навчальний посібник. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2023. 166 с.
4. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків: навчально-методичний посібник. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
5. Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Порадник практичного психолога. Х. : Вид. група «Основа», 2007. 240 с.
6. Харківська А. Арт-техніки у корекційній роботі з дітьми з мовленнєвими порушеннями. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 4. С. 48–52.
7. Чеботарьова О. В. та співавтори Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку /навчально-методичний посібник Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 558 с.
8. Пророк Наталія та співавтори Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
9. Бігун Н.І.. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. 96 с.
10. Загурська І.С.. Психологічна служба в системі освіти: Курс лекцій. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 166 с.

### References:

1. Tkachuk, I.I. et al. (2024). *Zastosuvannya diahnostychnykh minimumiv v diyal'nosti pratsivnykiv psykholohichnoyi sluzhby: praktychnyy posibnyk* [Application of diagnostic minimums in the activities of psychological service workers: a practical manual] (2nd ed.) Kyiv : UNMC of practical psychology and social work (in Ukrainian).
2. Androsyuk, V., & Yurchenko-Shekhovtsova, T. (2024). *Teoretyko-metodolohichne pidgruntya otsinky efektyvnosti diyal'nosti psykholoha (komparatyvnyy analiz)* [Theoretical and methodological basis for assessing the effectiveness of a psychologist's activities (comparative analysis)]. *Yurydychna psykholohiya*, 1 (34), 35–45. (in Ukrainian).
3. Babchuk, O. G. (2023). *Psykholohichna sluzhba v systemi doshkil'noyi osvity: navchal'nyy posibnyk* [Psychological service in the system of preschool education: a textbook]. Odessa : Publishing house "Leradruck" (in Ukrainian).
4. Alekseeva, Yu.A., Artemchuk, O.G., & Shyshova, O.M. (2011). *Psykhodiahnostyka ditey ta pidlitkiv: navchal'no-metodychnyy posibnyk*. [Psychodiagnostics of children and adolescents: educational and methodological manual]. Kyiv : NPU named after M.P. Dragomanov (in Ukrainian).

5. Marinushkina, O. E., & Zamazyi, Yu. O. (2007). *Poradnyk praktychnoho psykholoha* [Practical Psychologist's Advisor]. Kh. : Publishing House "Osnova" (in Ukrainian).
6. Kharkivska, A. (2024). Art-tekhniky u korektsiyniy roboti z dit'my z movlennyevymy porushennyamy [Art techniques in correctional work with children with speech disorders]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka* 12, (4), 48-52. (in Ukrainian).
7. Chebotaryova, O. V. et al. (2020). *Korektsiyno-rozvyval'ni tekhnolohiyi navchannya ditey z kompleksnymy porushennyamy rozvytku: navchal'no-metodychnyy posibnyk* [Correctional and developmental technologies for teaching children with complex developmental disorders: teaching and methodical manual] Kyiv : Mykola Yarmachenko Institute of Educational and Educational Sciences of the National Academy of Sciences of Ukraine (in Ukrainian).
8. Prorok, Nataliya et al. (2018). *Osnovy reabilitatsiynoyi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy. Navchal'nyy posibnyk* [Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of the Crisis. Textbook] (Vol. 1). Kyiv (in Ukrainian).
9. Bihun, N.I. (2011). *Profilaktychna robota v praktychniy psykholohiyi: navchal'no-metodychnyy kompleks dystsypliny* [Preventive work in practical psychology: educational and methodological complex of the discipline]. Kamianets-Podilskyi : Medobory-2006 (in Ukrainian).
10. Zagurska, I.S. (2015). *Psykholohichna sluzhba v systemi osvity: Kurs lektsiy* [Psychological service in the education system: Course of lectures]. Zhytomyr : Publishing house of I. Frank ZhDU (in Ukrainian).

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## СПРЯМОВАНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МІЖЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

**Соколова Ганна Борисівна**

доктор психологічних наук, професор,  
директор навчально-наукового інституту  
фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
e-mail: [absokolova@ukr.net](mailto:absokolova@ukr.net)  
ORCID ID: 0000-0002-9913-1814

У статті надано теоретичний аналіз та емпіричне підтвердження значущості проблеми розвитку міжетнічної толерантності у дітей з особливими освітніми потребами. Констатовано, що процес вимушеної міграції супроводжується численними стресовими чинниками, серед яких втрата звичного соціального оточення, мовні бар'єри, культурні відмінності та економічна нестабільність. Діти з особливими освітніми потребами, зокрема ті, які мають когнітивні, сенсорні або емоційні порушення, переживають подвійне навантаження під час вимушеної міграції. Цей процес потребує особливої уваги від педагогів, психологів та інших спеціалістів, оскільки рівень соціальної взаємодії таких дітей часто обмежений через специфічні потреби. Психологічна підтримка має ґрунтуватися на індивідуалізованому підході, що враховує емоційні, когнітивні та соціальні особливості дітей. Основні напрямки цього супроводу включають: розвиток емоційної стійкості та саморегуляції, формування позитивного ставлення до культурного різноманіття, сприяння соціальній інтеграції через ігрові та освітні заняття, а також підтримку батьків у процесі адаптації дитини до нових умов. Особлива увага має бути приділена створенню безпечного та підтримуючого середовища для дітей, яке допоможе їм відчувати себе комфортно у нових обставинах. Педагоги та психологи повинні активно взаємодіяти з місцевими громадами, створюючи мережу підтримки для родин, що мігрують, а також стимулюючи розвиток соціальних навичок та взаємодії з іншими дітьми в новому середовищі. У таких умовах виникає нагальна необхідність у створенні та впровадженні спеціалізованих програм психологічної підтримки, які б сприяли зміцненню емоційної стійкості, соціальної адаптації та формуванню міжетнічної толерантності. Розроблена програма психологічного супроводу дає змогу проводити корекційно-розвивальну роботу з дітьми з особливими освітніми потребами та їхніми батьками, спрямовану на покращення навичок міжетнічної взаємодії.

**Ключові слова:** толерантність, міжетнічна толерантність, чинники міжетнічної толерантності, комунікативність, етнічна ідентичність, психологічний супровід, діти з особливими освітніми потребами.

## Sokolova G. THE ORIENTATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS TOWARDS THE FORMATION OF INTER-ETHNIC TOLERANCE IN THE CONDITIONS OF FORCED MIGRATION

The article provides theoretical analysis and empirical confirmation of the significance of the problem of developing interethnic tolerance in children with special educational needs. It is stated that the process of forced migration is accompanied by numerous stress factors, including the loss of the usual social environment, language barriers, cultural differences, and economic instability. Children with special educational needs, including those with cognitive, sensory, or emotional disabilities, experience a double burden during forced migration. This process requires special attention from educators, psychologists, and other professionals, as the level of social interaction of such children is often limited due to their specific needs. Psychological support should be based on an individualized approach that takes into account the emotional, cognitive, and social characteristics of children. The main areas of this support include: developing emotional resilience and self-regulation, forming a positive attitude towards cultural diversity, promoting social integration through play and educational activities, and supporting parents in the process of adapting the child to new conditions. Particular attention should be paid to creating a safe and supportive environment for children, which will help them feel comfortable in their new circumstances. Educators and psychologists should actively interact with local communities, creating a support network for migrating families, as well as stimulating the development of social skills and interaction with other children in the new environment. In such conditions, there is an urgent need to create and implement specialized psychological support programs that would contribute to strengthening emotional stability, social adaptation and the formation of interethnic tolerance. The developed psychological support program makes it possible to conduct corrective and developmental work with children with special educational needs and their parents, aimed at improving interethnic interaction skills.

**Key words:** tolerance, interethnic tolerance, factors of interethnic tolerance, communicativeness, ethnic identity, psychological support, children with special educational needs.

**Вступ.** В умовах сучасних соціально-економічних викликів, спричинених зростанням масштабів вимушеної міграції, проблема формування міжетнічної толерантності набуває особливої актуальності. Зокрема, це стосується дітей з особливими освітніми потребами, які опиняються в ще більш уразливому становищі через необхідність адаптації до нового середовища та інтеграції в багатокультурні спільноти.

Вимушена міграція супроводжується численними стресовими факторами: втрата звичного соціального оточення, мовні бар'єри, культурні розбіжності та економічна нестабільність. Діти з особливими освітніми потребами, зокрема ті, що мають когнітивні, сенсорні або емоційні порушення, зазнають подвійного навантаження. В таких умовах виникає гостра потреба в розробці та реалізації спеціалізованих програм психологічного супроводу, спрямованих на підтримку емоційної стійкості, соціальної адаптації та формування міжетнічної толерантності.

Міжетнічна толерантність є ключовою складовою гармонійного співіснування в полікультурному суспільстві. Вона передбачає визнання і повагу до різноманіття культур, запобігання конфліктам і формування позитивної міжособистісної взаємодії. Для дітей з особливими освітніми потребами цей процес потребує особливої уваги з боку педагогів, психологів та інших фахівців, оскільки їхній рівень соціальної взаємодії часто обмежений специфікою їхніх потреб. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами має базуватися на індивідуально орієнтованому підході, що враховує їхні емоційні, когнітивні та соціальні особливості. Основними напрямками такого супроводу можуть бути: розвиток емоційної стійкості та саморегуляції; формування позитивного ставлення до різноманіття культур і традицій; сприяння інтеграції дітей у соціальні спільноти через ігрові та освітні активності; надання підтримки батькам у процесі адаптації дитини до нових умов. Крім того, розробка психологічно обґрунтованих програм супроводу дозволить не лише зменшити рівень стресу у дітей з особливими освітніми потребами, але й сприятиме формуванню позитивного етнічного середовища. Це забезпечить інтеграцію таких дітей у суспільство, а також підвищить рівень толерантності серед усіх учасників освітнього процесу.

Актуальність дослідження спрямованості психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами у контексті формування міжетнічної толерантності обумовлена потребою в розробці інноваційних підходів до соціальної адаптації в умовах вимушеної міграції. Забезпечення ефективної підтримки цієї категорії дітей є важливим кроком до гармонійного співіснування у багатокультурному середовищі, що сприятиме як їхньому особистісному розвитку, так і соціальній інтеграції загалом.

**Матеріали та методи.** Дослідження психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами щодо формування міжетнічної толерантності в умовах вимушеної міграції ми здійснювали за допомогою варіантів дедуктивного методу, зокрема аксіоматичного та гіпотетико-дедуктивного, які найточніше розкривали сутність та послідовність нашого підходу. Особливості соціальної ідентифікації дітей з особливими освітніми потребами вивчалися за допомогою методики Рене Жіля, модифікованого варіанту методики вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн, а визначення рівня міжетнічної толерантності батьків відбувалося за методиками Д.В. Зинов'єва та В.В. Бойка.

**Результати.** Проблематика психологічного супроводу є актуальною через значні потреби сучасної спеціальної психології. На відміну від медичних і корекційно-педагогічних підходів, психологічна складова залишається найменш опрацьованою. Крім того, недостатньо застосовується потенціал психологічної допомоги для активізації внутрішніх ресурсів сімей, які виховують дітей із особливостями розвитку, в умовах проживання в інших країнах. Впровадження нових моделей психологічного супроводу щодо формування міжетнічної толерантності в умовах вимушеної міграції сприятиме ефективній підтримці таких сімей на чужих територіях.

Різні аспекти супроводу розглядали вчені, зокрема О.Є. Блинова, Н.Є. Завацька, Л.Е. Орбан-Лембрик, Т.В. Сак, Г.Б. Соколова та інші. Сучасна гуманістична парадигма освіти змінює підходи до дітей з особливими потребами, акцентуючи на підготовці їх до життя в новому соціумі. Відповідно, психологічний супровід охоплює всіх – батьків, дітей, які в умовах війни залишили місця свого постійного проживання та перебувають за кордоном.

Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами ми розглядаємо як комплексну систему підтримки, яка включає різні методи та форми роботи [5]. Основною метою є підвищення стійкості дітей до впливу зовнішніх і внутрішніх дестабілізуючих чинників, а також забезпечення їхньої інтеграції у нове суспільство.

Психологічні аспекти етнічних міграцій найкраще проявляються у дослідженнях причин міграції, адаптації до нових культурних та природних умов, а також трансформації етнічної ідентичності. В науці виділяють чотири моделі міжетнічного співіснування: геноцид, асиміляцію, сегрегацію та інтеграцію [6].

Геноцид є найгострішим проявом нетолерантності, пов'язаним із прагненням однієї групи знищити іншу, що супроводжується ненавистю та агресією. Асиміляція – це процес, під час якого одна культура

поступово «поглинає» іншу. В такому випадку етнокультурна група адаптується (добровільно або примусово) до норм, цінностей, способу життя і мови домінуючої культури. Сегрегація передбачає ізольоване співіснування етнічних груп у межах одного суспільства. З психологічної точки зору сегрегація демонструє певний прогрес у міжкультурному співіснуванні, оскільки групи визнають існування одна одної, хоча й уникають тісних контактів [6]. Інтеграція передбачає взаємодію різних культур, у межах якої кожна зберігає свою унікальність, водночас утворюючи єдине спільне середовище. З психологічної точки зору інтеграція є найсприятливішою формою розвитку міжетнічної толерантності, оскільки члени різних етнічних груп приймають і поважають культурні особливості одне одного, бачать у цьому цінність і можливості для розвитку.

Важливим компонентом розвитку міжетнічної толерантності дітей з особливими освітніми потребами є формування їхньої соціальної ідентифікації. У психології соціальна ідентифікація розглядається як один із ключових механізмів взаємодії людини з соціальним середовищем. Згідно з різними науковими підходами: це процес, у якому людина переймає поведінкові зразки значущих для неї осіб (З. Фрейд), це базова людська потреба, що виникає через прагнення виживати і набувати соціального статусу (Е. Фромм) та є результатом соціальної комунікації, коли людина починає сприймати себе як частину соціальної групи, переймаючи її цінності та стандарти поведінки (Дж. Мід), соціальна ідентифікація є багатоступеневим процесом: від самоусвідомлення себе як члена групи до засвоєння її норм і цінностей, що стають внутрішніми регуляторами поведінки (Е. Еріксон).

Таким чином, соціальна ідентифікація сприяє формуванню етнічної ідентичності, тобто ототожнення себе з певною етнічною групою (я – українець) через засвоєння її ознак, норм і цінностей. Це важливий елемент розвитку дитини з особливими освітніми потребами, адже відсутність такої ідентифікації може мати руйнівний вплив на її психіку.

У рамках нашого дослідження соціальна ідентифікація дітей з особливими освітніми потребами трактується як процес, у якому дитина асоціює себе зі своєю етнічною групою. Головною метою цього процесу є допомога дитині в засвоєнні норм поведінки, характерних для її етнічного оточення, формування патріотизму та поваги до інших етнічних груп.

Створення умов, у яких дитина поступово звикає до нових умов проживання, є необхідним етапом цього процесу. Для дітей з особливими освітніми потребами важливо враховувати їх індивідуальні особливості. Для кожної дитини розробляється розвивальний маршрут, який включає вправи та завдання, що відповідають її рівню розвитку й можливостям.

Соціальна ідентифікація таких дітей проявляється у формі ототожнення себе з людьми чи групами. Її функціональне значення полягає в засвоєнні норм поведінки, характерних для референтного оточення.

Методика Рене Жилия дозволяє виділити основні змінні, що характеризують цей процес:

Для дітей з особливими освітніми потребами важливим є навчання міжетнічному спілкуванню, оскільки це розширює їхні можливості для соціальної адаптації та інтеграції у суспільство. Проблеми мовленнєвого розвитку значно ускладнюють розвиток комунікативних здібностей, які є важливим елементом міжетнічної толерантності. Тому робота в цьому напрямку має пріоритетне значення.

Головна мета корекційно-розвивальної програми полягає у сприянні позитивним змінам у процесі соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами до умов проживання в іншій країні, а також у вдосконаленні ключових соціально-психологічних механізмів, що впливають на формування соціальних відносин у новому середовищі.

Завдання програми:

1. Розвиток інтелектуально-мнестичних компонентів: застосування спеціальних методів програми допомагає не лише вдосконалити когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, мислення, мовлення для опанування іноземної мови, але й позитивно впливає на емоційно-особистісну сферу дитини.

2. Покращення функціональної грамотності: розвиток навичок мовлення є базою для створення різноманітних комунікативних ситуацій, що спонукають учнів до емоційно насиченого спілкування з дітьми країни проживання.

3. Розвиток вербальних здібностей: програма спрямована на збагачення словникового запасу іноземної мови, розширення асоціативних зв'язків між словами.

4. Пошук соціальної підтримки: стимулювання активної соціальної взаємодії з однолітками країни проживання, зниження залежності від оточення та формування особистісної самостійності.

5. Розвиток саморефлексії: діти вчаться оцінювати свої знання, дії, думки, що сприяє більш усвідомленому ставленню до представників іншої етнічної групи.

6. Стимулювання самооцінки: розвиток адекватного ставлення до себе, усвідомлення власних здібностей, якостей, сильних та слабких сторін, а також своєї ролі у соціумі.

7. Розширення соціальних горизонтів: залучення дитини до позашкільних активностей, організація дозвілля через взаємодію з вчителями, новими однолітками та позашкільними організаціями.

Таблиця 1 презентує результати аналізу ефективності корекційної програми за показником саморефлексії.

Таблиця 1

**Результати аналізу ефективності корекційної програми за показником саморефлексії**

|                    | Експериментальна група    | Порівняння              | Контрольна група         |                    |
|--------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|
| До експерименту    | M = 49,667<br>SD = 6,110  | T = 0,148<br>p = 0,883  | M = 49,367<br>SD = 9,242 | До експерименту    |
| Порівняння         | T = -2,439*<br>p=0,021    |                         | T = -1,329<br>p=0,194    | Порівняння         |
| Після експерименту | M = 55,333<br>SD = 11,833 | T = 2,044*<br>p = 0,046 | M = 49,667<br>SD = 9,517 | Після експерименту |
|                    | Експериментальна група    | Порівняння              | Контрольна група         | Порівняння         |

Примітка: \* – статистично значущі розбіжності при порівнянні ( $p < 0,05$ ).

Аналіз результатів, представлений у таблиці, свідчить про ефективність корекційної програми. Зокрема, в експериментальній групі рівень розвитку компонента саморефлексії зріс на 11,4%, причому це зростання було статистично значущим на рівні  $p < 0,05$ . У контрольній групі приріст цього показника становив лише 0,6% і не мав статистичної значущості на рівні  $p < 0,05$ . Таким чином, після завершення корекційної програми спостерігалися істотні відмінності між експериментальною та контрольною групою, які також були статистично значущими на рівні  $p < 0,05$ .

Отже, у дітей, які брали участь у корекційній програмі, відбулося помітне покращення здатності усвідомлювати й оцінювати власні знання, думки та дії в процесі їхньої діяльності.

У таблиці 2 подано результати оцінки ефективності корекційної програми за показником самооцінної компоненти.

Таблиця 2

**Результати аналізу ефективності корекційної програми за показником самооцінної компоненти**

|                    | Експериментальна група   | Порівняння             | Контрольна група         |                    |
|--------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|
| До експерименту    | M = 48,567<br>SD = 5,450 | T = 0,964<br>p = 0,339 | M = 47,033<br>SD = 6,800 | До експерименту    |
| Порівняння         | T = -4,371<br>p < 0,001  |                        | T = 1,031<br>p = 0,311   | Порівняння         |
| Після експерименту | M = 53,800<br>SD = 7,730 | T = 3,417<br>p = 0,001 | M = 47,267<br>SD = 7,066 | Після експерименту |
|                    | Експериментальна група   | Порівняння             | Контрольна група         | Порівняння         |

Примітка: \* – статистично значущі розбіжності при порівнянні ( $p < 0,05$ ).

Аналіз даних, представлених у таблиці, демонструє ефективність корекційної програми в цьому аспекті. Зокрема, в експериментальній групі рівень самооцінної компоненти збільшився на 10,8%, і це зростання було статистично значущим ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі приріст становив лише 0,5% і не був статистично значущим на рівні  $p < 0,05$ . У результаті впровадження корекційної програми між експериментальною та контрольною групою зафіксовано статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,05$ .

Таким чином, корекційні заходи сприяли підвищенню рівня самооцінної компоненти у дітей з експериментальної групи. Це покращення включає формування адекватного уявлення дитини про себе, свої якості, сильні та слабкі сторони, здібності, потенціал, а також розуміння власної ролі й місця серед людей в іншій країні.

У таблиці 3 представлені результати аналізу ефективності корекційної програми за показником розширення меж соціалізації.

На основі аналізу результатів, поданого в таблиці, можна зробити висновок, що корекційна програма сприяла збільшенню показників розширення меж соціалізації. Зокрема, у дітей експериментальної групи рівень цього компонента підвищився на 4,1%, і це зростання виявилось статистично значущим ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі рівень розширення рамок шкільного життя збільшився лише на 0,1%, і це підвищення не мало статистичної значущості на рівні  $p < 0,05$ . У результаті впровадження корекційної програми були зафіксовані значущі розбіжності між експериментальною та контрольною групами ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3

**Результати аналізу ефективності корекційної програми  
за показником розширення меж соціалізації**

|                    | <b>Експериментальна група</b> | <b>Порівняння</b>       | <b>Контрольна група</b>  |                    |
|--------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|
| До експерименту    | M = 50,850<br>SD = 2,877      | T = 0,417<br>p = 0,678  | M = 50,467<br>SD = 4,129 | До експерименту    |
| Порівняння         | T = -2,591*<br>p = 0,015      |                         | T = -0,273<br>p = 0,787  | Порівняння         |
| Після експерименту | M = 52,950<br>SD = 4,591      | T = 2,169*<br>p = 0,034 | M = 50,500<br>SD = 4,146 | Після експерименту |
|                    | Експериментальна група        | Порівняння              | Контрольна група         |                    |

Примітка: \* – статистично значущі розбіжності при порівнянні ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, у дітей, які брали участь у програмі, спостерігалось зростання залученості до позашкільного життя та дозвілля з однолітками з країни проживання, що стало можливим завдяки активній участі у програмах взаємодії з батьками та позашкільними організаціями.

Оскільки проблема міжетнічної толерантності торкається не тільки дітей з особливими освітніми потребами, але й їхніх батьків, друга частина дослідження була присвячена саме їм.

Середній бал за методикою "Сумарний показник толерантності" становить 34,17 із максимально можливих 48 балів, що свідчить про середній рівень міжетнічної толерантності. Батьки, як правило, сприймають партнерів по взаємодії залежно від конкретної ситуації. Серед складових міжетнічної толерантності найвищі показники мають шкали «повага» та «емпатія».

Виявлено, що у 74% випадків спостерігається статистично значуща взаємозалежність між шкалами комунікативної інтолерантності та соціокультурної толерантності на рівні  $p=0,001$ . Чим вищий рівень поваги до партнера, тим краще виражена здатність розуміти та приймати індивідуальність інших людей, приховувати або згладжувати негативні емоції, які виникають у відповідь на некомунікбельні риси партнерів, а також прощати помилки, незручність чи ненавмисно завдані неприємності. При цьому спостерігається зниження категоричності та консервативності в оцінках.

Чим вищий рівень доброзичливості, тим краща здатність приймати індивідуальні особливості інших людей, згладжувати неприємні емоції у випадках конфліктів із їхніми некомунікбельними рисами, прощати помилки чи незручності. Також зростає здатність адаптуватися до характерів, звичок, установок чи прагнень інших людей і зменшується бажання змінювати чи перевиховувати їх під власні стандарти.

Вищий рівень емпатії асоціюється із більш розвиненими навичками розуміння та прийняття індивідуальності інших людей, адаптацією до їхніх характерів і звичок, а також із меншою схильністю оцінювати поведінку чи характеристики інших, беручи за еталон власну особистість. Водночас низький рівень емпатії супроводжується більшою категоричністю та консервативністю в оцінках інших людей.

Усі шкали комунікативної інтолерантності мають негативний зв'язок зі шкалами соціокультурної толерантності. При цьому взаємозв'язки між шкалами комунікативної інтолерантності є сильнішими, ніж між шкалами соціокультурної толерантності.

**Висновки.** Отже, в умовах сучасних соціально-економічних викликів, пов'язаних зі збільшенням масштабів вимушеної міграції, питання розвитку міжетнічної толерантності стає надзвичайно важливим. Особливо це стосується дітей із особливими освітніми потребами, які потрапляють у ще складніше становище через необхідність пристосування до нового середовища та інтеграції в багатокulturне суспільство. Процес вимушеної міграції супроводжується багатьма стресовими чинниками, серед яких втрата звичного соціального оточення, мовні бар'єри, культурні відмінності та економічна нестабільність. Діти з особливими освітніми потребами, особливо ті, хто має когнітивні, сенсорні чи емоційні порушення, стикаються з подвійним навантаженням. У таких умовах виникає нагальна необхідність у створенні та впровадженні спеціалізованих програм психологічної підтримки, які б сприяли зміцненню емоційної стійкості, соціальної адаптації та формуванню міжетнічної толерантності. Розроблена програма психологічного супроводу дає змогу проводити корекційно-розвивальну роботу з дітьми з особливими освітніми потребами та їхніми батьками, спрямовану на покращення навичок міжетнічної взаємодії.

**Література:**

1. Блинова О.Є. Психологічні основи соціальної мобільності особистості. Херсон : Видавництво ХДУ, 2010. 232 с
2. Завацька Н.Є. Особливості функціонування інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу особистості в кризові періоди життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: збірник наукових праць. Луганськ, 2011. № 2 (26). С. 12–19.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. К. : Академвидав, 2005. 448 с.
4. Сак Т. В. Індивідуалізація навчання учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2014. № 4. С 18–23.
5. Соколова Г.Б., Дармограй Я.О. *Соціально-психологічна адаптація учнів з порушеннями розумового розвитку. Проблеми реабілітації* : збірник матеріалів наук.-пр. конф. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (26–27 квітня 2018 р., м. Одеса). Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2018. С. 139–141.
6. Tarasiuk I. Methodological basis of research of speech adaptation level by migrant's children to foreign environment. *Scientific Letters of Academy Society of Michal Baludansky*. Košice, Slovakia, 2013. Volume 1, № 1. P. 120–123.

**References:**

1. Blynova, O. (2010). Psykholohichni osnovy sotsialnoi mobilnosti osobystosti. [Psychological foundations of social mobility of an individual] 232. [in Ukrainian]
2. Zavatska, N.Ie. (2011). Osoblyvosti funktsionuvannia intrapersonalnykh skladovykh adaptatsiinoho potentsialu osobystosti v kryzovi periody zhyttia [Peculiarities of the functioning of the intrapersonal components of the adaptive potential of the individual in crisis periods of life]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats*. № 2 (26). 12–19. [in Ukrainian]
3. Orban-Lembryk, L.E. (2005). Sotsialna psykholohiia. [Social psychology]. K. : Akademydav, 448 s. [in Ukrainian].
4. Sak, T. V. (2014). Indyvidualizatsiia navchannia uchniv z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v inkluzkhyvnomu klasi [Individualization of learning for students with special educational needs in an inclusive classroom]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia*. № 4. 18–23 [in Ukrainian].
5. Sokolova, H.B., Darmohrai, Ya.O. (2018). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia uchniv z porushenniamy rozumovoho rozvytku. [Socio-psychological adaptation of students with intellectual disabilities]. *Problemy rehabilitatsii : Zbirnyk materialiv nauk.-pr. konf. Pivdenoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K.D. Ushynskoho* (26–27 kvitnia 2018 r., m. Odesa). 139–141. [in Ukrainian].
6. Tarasiuk I. Methodological basis of research of speech adaptation level by migrant's children to foreign environment. *Scientific Letters of Academy Society of Michal Baludansky*. Košice, Slovakia, 2013. Volume1, № 1. P. 120–123.

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <i>Асєєва Ю. О., Захарченко Н. В.</i><br>ВПЛИВ ЧИННИКІВ НА ПСИХОСЕКСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ<br>ТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ.....  | 3  |
| <i>Асєєва Ю. О., Бойко Н. І.</i><br>ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ЧИННИКІВ<br>НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....   | 9  |
| <i>Асєєва Ю. О., Кривошеєва М. Д.</i><br>ФАКТОРИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ.....  | 14 |
| <i>Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І.</i><br>ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ:<br>РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ.....                  | 19 |
| <i>Бекчив М. П., Асєєва Ю. О.</i><br>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ.....  | 26 |
| <i>Вернудіна І. В.</i><br>ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ<br>В УКРАЇНІ ЗЛАМУ ХІХ–ХХ СТОЛІТЬ.....  | 31 |
| <i>Волинко В. В., Возний Д. В., Асєєва Ю. О.</i><br>ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ:<br>РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ.....       | 37 |
| <i>Орленко І. М., Логвин Т. В.</i><br>ВПЛИВ СЕНСОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ<br>В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....   | 43 |
| <i>Орленко І. М., Романчикова А. А.</i><br>ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ<br>В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....                                       | 49 |
| <i>Орленко І. М., Саврасих Л. Д.</i><br>ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЗМІН:<br>ВПЛИВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ..... | 56 |
| <i>Орленко І. М., Шевчук М. В.</i><br>НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ<br>З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....  | 61 |
| <i>Пундєв В. В., Вольська К. В.</i><br>ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ<br>В АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....  | 68 |
| <i>Пундєв В. В., Шкребець М. А.</i><br>ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІЛІНГВАЛЬНОЇ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ.....   | 74 |
| <i>Шрагіна Л. І., Довганчина К. Ю.</i><br>КОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ АРТТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ СТРАХІВ<br>У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....                                  | 79 |
| <i>Шрагіна Л. І., Полякова Р. О.</i><br>ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ<br>ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....                                      | 83 |

**Бабчук О. Г., Велика І. С.**

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА  
В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....89

**Соколова Г. Б.**

СПРЯМОВАНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ  
З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ  
МІЖЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....94

## CONTENTS

|   |    |
|---|----|
| <i>Asieieva Yu., Zakharchenko N.</i><br>THE INFLUENCE OF FACTORS ON PSYCHOSEXUAL EDUCATION<br>AND THE FORMATION OF YOUTH CULTURE.....   | 3  |
| <i>Asieieva Yu., Boyko N.</i><br>THE INFLUENCE OF SOCIO-ECONOMIC FACTORS ON THE MENTAL HEALTH<br>OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....   | 9  |
| <i>Asieieva Yu., Kryvosheieva M.</i><br>FACTORS IN THE DISORDER OF FOOD BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE.....   | 14 |
| <i>Asieieva Yu., Voznyi D., Volynchuk T.</i><br>MENTAL HEALTH OF YOUTH IN WARTIME: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTICS<br>AND THERAPEUTIC INTERVENTIONS.....   | 19 |
| <i>Bekchyv M., Asieieva Yu.</i><br>THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS<br>OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION.....  | 26 |
| <i>Vernudina I.</i><br>PSYCHOLOGY OF CREATIVITY AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC DISCOURSE<br>THE BREAKTHROUGH OF THE 19 <sup>th</sup> –20 <sup>th</sup> CENTURIES IN UKRAINE.....                              | 31 |
| <i>Volynko V., Voznyi D., Asieieva Y.</i><br>MENTAL HEALTH OF ADULTS WITH ALCOHOL ADDICTION:<br>PSYCHODIAGNOSTIC RESULTS AND THERAPEUTIC INTERVENTIONS.....   | 37 |
| <i>Orlenko I., Logvyn T.</i><br>THE INFLUENCE OF SENSIMOTOR DEVELOPMENT<br>IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN.....   | 43 |
| <i>Orlenko I., Romanchikova A.</i><br>THE USE OF ART THERAPY IN THE CORRECTION OF FEARS OF ADOLESCENTS<br>IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE.....  | 49 |
| <i>Orlenko I., Savrasykh L.</i><br>PARENTING ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY<br>SOCIOCULTURAL CHANGES: THE IMPACT OF DIFFERENT PARENTING STYLES<br>ON THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS..... | 56 |
| <i>Orlenko I., Shevchuk M.</i><br>NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACH IN WORKING WITH CHILDREN<br>OF YOUNGER SCHOOL AGE.....  | 61 |
| <i>Pundiev V., Volska K.</i><br>PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS<br>IN REHABILITATION TO NEW LIFE CONDITIONS.....  | 68 |
| <i>Pundiev V., Shkrebets M.</i><br>FEATURES OF POLYLINGUAL SPEECH ACTIVITIES<br>OF WAR MIGRANTS FROM UKRAINE.....   | 74 |
| <i>Shragina L., Dovhanchyna K.</i><br>THE CORRECTIVE POTENTIAL OF THE ART THERAPY METHOD<br>IN OVERCOMING FEAR IN EARLY SCHOOL CHILDREN.....  | 79 |
| <i>Shragina L., Poliakova R.</i><br>INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SENIOR GRADE STUDENTS<br>AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ORIENTATION.....  | 83 |

---

---

**Babchuk O., Velyka I.**

FEATURES OF THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST  
IN A PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION.....89

**Sokolova G.**

THE ORIENTATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN  
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS TOWARDS THE FORMATION  
OF INTER-ETHNIC TOLERANCE IN THE CONDITIONS OF FORCED MIGRATION..... 94

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 3, 2024

Підписано до друку 11.11.2024 р.  
Гарнітура Times New Roman. Формат 60×84/8.  
Друк офсетний. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 12,09. Зам. № 0325/186. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Телефони: +38 (048) 709 38 69,  
+38 (095) 934-48-28, +38 (097) 723-06-08  
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7623 від 22.06.2022 р.