



ВІСНИК

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 16



ВІСНИК
Кам'янець-Подільського
національного університету
імені Івана Огієнка

Психологічні науки

Випуск 16

Кам'янець-Подільський
2024

УДК 378.4(082):159.9

ББК 74.58

В54

Рецензенти:

О.Є. Фальова – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна.

Радослав Маліковський – доктор соціологічних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща.

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 9 від 31.10.2024 р.)*

Міжнародна редакційна колегія:

С.Д. Максименко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна (головний науковий редактор); **Л.А. Онуфрієва**, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (головний редактор); **Dr Beata Anna Piechota**, Karpaska Państwowa Uczelnia w Krośnie, Polska (заступник головного редактора); **Станіслав Клімовський**, кандидат юридичних наук, віце-президент Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція (заступник головного наукового редактора); **Віктор Массот Моріс**, Phd, виконавчий директор Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція; **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, Інститут педагогіки, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного редактора); **У. Груца-Мьонсік**, професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща (заступник головного наукового редактора); **Н.І. Тавровецька**, кандидат психологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, Україна; **Т.Л. Опалюк**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Н.М. Гончарук**, доктор психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **І.Л. Рудзевич**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.В. Гудима**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.М. Чайковська**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Р.Т. Сімко**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Д.І. Куриця**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (відповідальний секретар).

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Серія : Психологічні науки. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. 90 с.

У науковому збірнику вміщено статті, які є результатом науково-дослідної роботи науково-педагогічних працівників і аспірантів факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та науковців із інших ЗВО України й зарубіжжя.

Збірник адресовано фахівцям у галузі психології та тим, хто цікавиться сучасними проблемами психологічної науки.

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Серія : Психологічні науки.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

№ 14578-3549 ПР від 11.11.2008 р.

Рішення №132 від 18.01.2024 р. Національної Ради України з питань телебачення і радіомовлення

Ідентифікатор медіа R30-02185

УДК 378.4(082):159.9

ББК 74.58



**NEWSLETTER
OF KAMIANETS-PODILSKYI
NATIONAL IVAN OHIIENKO
UNIVERSITY**

PSYCHOLOGICAL SCIENCE

ISSUE 16

**Kamianets-Podilskyi
2024**

UDC 378.4(082):159.9

UDC 74.58

B54

Reviewers:

O.Ye. Faliova – Dr. in Psychology, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Ukrainian Engineering and Pedagogics Academy, Kharkiv, Ukraine.

Radoslav Malikovskyi – Dr. in Sociology, Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland.

International editorial board:

S.D. Maksymenko, Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Dr. in Psychology, Professor, Director of G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Ukraine (Editor-in-Chief); **L.A. Onufriieva**, Dr. in Psychology, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine (Executive Editor); **Beata Anna Piechota**, Dr. in Humanities, Karpaska Państwowa Uczelnia w Krośnie, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **Stanislav Klimovskyi**, Ph.D. in Legal Sciences, Vice-President of the Association for the Support of Science and Innovation, France (Deputy Editor-in-Chief); **Viktor Massot Moris**, Ph.D., Executive Director of the Association for the Support of Science and Innovation, France; **Marek Paluch**, Professor, Dr. Hab. in Humanities, Institute of Pedagogy, Rzeszów University, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **U. Gruca-Miąsik**, Dr. in Pedagogy, Dr. Hab., Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland (Deputy Editor-in-Chief); **N.I. Tavrovetska**, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Kherson State University, Ukraine; **T.L. Opaliuk**, Dr. in Pedagogy, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **N.M. Honcharuk**, Dr. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **I.L. Rudzevych**, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **O.M. Chaikovska**, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **O.V. Hudyma**, Ph. D. In Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **R.T. Simko**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine; **D.I. Kurytsia**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine (Executive Secretary).

*The publication is approved by the resolution of the Scientific Board
of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University
(minutes №9 from 31.10.2024)*

Newsletter of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. Issue 16. Series : Psychological Science. Kamianets-Podilskyi : Publisher Kovalchuk O.V., 2024. 90 p.

The scientific collection contains articles that are the result of research work of teaching staff and postgraduate students of the faculty of correctional and social pedagogy and psychology of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University and scientists from other institutions of higher education of Ukraine and from abroad.

The target readership of the newsletter includes experts in the field of psychology and those who show interest in the problems of modern psychology.

Newsletter of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University.
Psychological Science.

Certificate of state registration of the printed source of mass medium № 14578-3549 IIP of 11.11.2008.

The Decision No. 132 dated January 18, 2024 of the National Council of Television and Radio
Broadcasting of Ukraine Media ID R30-02179

UDC 378.4(082):159.9

UDC 74.58

© Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, 2024

ЗМІСТ

Воєвідко Л.М.	Проектна діяльність як засіб розвитку компетентностей здобувачів вищої освіти мистецької галузі	7
Гоцуляк Н.Є., Злобін В.О.	Соціальні мережі як чинник виникнення залежності у молоді	15
Гоцуляк Н.Є., Менжега Г.О.	Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до цивільного життя	24
Гоцуляк Н.Є., Петровський І.І.	Психологічні особливості впливу дофамінової залежності на молодь	33
Гудима О.В., Білецька З.М.	Теоретико-методологічні засади констатувального етапу дослідження впливу воєнного стану на розлади харчової поведінки	41
Завгородня О.В., Володіна- Панченко Н.В.	Роль художніх практик у підтримці ментального здоров'я школярів	48
Новаківська Н.О., Чайковська О.М.	Психологічна характеристика стресостійкості у військовослужбовців: виклики сучасності та можливості розвитку	57
Опря Д.І., Онуфрієва Л.А.	Когнітивні упередження та маніпуляції у процесі прийняття рішень	65
Черкес І.О.	Психологічні складові успішності особистості у ріелторській діяльності	69
Шевчук О.В.	Вплив цифрової детоксикації на емоційний стан та когнітивні функції молоді	79

CONTENTS

Voievidko L.M.	Project activity as a means of developing the competences of higher education applicants in the field of art	7
Hotsuliak N. Ye., Zlobin V.O.	Social networks as a factor in addiction among young people	15
Hotsuliak N. Ye., Menzheha H.O.	Psychological features of adaptation of combatants to civilian life	24
Hotsuliak N.Ye., Petrovskiy I.I.	Psychological features of the impact of dopamine addiction on young people	33
Hudyma O.V., Biletska. Z.M.	Theoretical and methodological principles of the ascertainment stage of the study on the martial law influence on eating disorders	41
Zavhorodnia O.V., Volodina-Panchenko. N.V.	The role of art practices in supporting pupils' mental health	48
Novakivska N.O., Chaikovska O.M.	Psychological characteristics of resilience in military personnel: contemporary challenges and development opportunities	57
Opria D.I., Onufriieva L.A.	Cognitive bias and manipulations in the decision-making process	65
Cherkes I.O.	Psychological components of a personality's success in real estate activity	69
Shevchuk O.V.	The impact of digital detoxification on the emotional state and cognitive functions of youth	79

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МИСТЕЦЬКОЇ ГАЛУЗІ

Воєвідко Л.М. Проектна діяльність як засіб розвитку компетентностей здобувачів вищої освіти мистецької галузі.

В статті розглядається потужний складник освітнього процесу в закладі вищої освіти – проектна діяльність студентів. Висвітлено види, формат, етапи та інші важливі аспекти підготовки освітнього проекту здобувачами освіти. Означено вимоги до проектної діяльності здобувачів вищої освіти та формування їх вмінь екстраполяції такого виду діяльності на освітній процес в Новій українській школі.

Ключові слова: трансформація, роботодавці, проектна діяльність, самовдосконалення, презентація, конструктив, діяльнісний аспект, практико-орієнтоване навчання, технології, індивідуальний досвід, творчість, співставлення фактів, самоаналіз, резильєнтність, інформаційна гігієна.

Постановка проблеми. Постійний моніторинг та трансформація освітньо-професійних програм, запити роботодавців щодо вдосконалення підготовки майбутніх вчителів вимагають іншого підходу до навчання та їх готовності до роботи в мистецької галузі Нової української школи. На перший план виходить особа здобувача вищої освіти, його здібність до самонавчання, самовдосконалення і самореалізації, до самостійного ухвалення рішень і доведення їх до виконання та до аналізу власної педагогічної діяльності. Останнім часом зростає популярність проектної діяльності та все ширше входить у освітній процес.

Мета статті. Метод проектів не є новим у світовій педагогіці. Він застосовувався як у вітчизняній дидактиці, так і в закордонній. Виник у 20-ті роки минулого століття у США. Цей метод пов'язують з ідеями гуманістичного напрямку в філософії та освітньому середовищі. Започаткував метод проектів американський філософ і педагог Дж. Дьюї та його учень В. Х. Килпатрік. Останнім часом цьому методу

приділяється пильна увага в багатьох країнах світу. Метод проєктів набув поширення і популярності завдяки раціональному поєднанню теоретичних знань і можливостей їх практичного застосування для розв'язування конкретних проблем дійсності в одноосібній або спільній діяльності. «Все, що я пізнаю, я знаю, навіщо це мені потрібно, де і як я можу ці знання застосовувати – основна теза сучасного розуміння методу проєктів» [3].

Проектна діяльність – це конструктивна, продуктивна й практико-орієнтована діяльність особистості, спрямована на розв'язання професійної, життєво значущої проблеми, досягнення кінцевого результату в процесі цілепокладання, планування і здійснення проєкту. Проектна діяльність належить до унікальних способів людської практики, пов'язаної із передбаченням майбутнього, створення його ідеального образу, здійсненням та оцінкою наслідків реалізації задумів. Вона забезпечує продуктивний зв'язок теорії і практики в процесі навчання і виховання; сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти професійних та життєвих компетентностей з вміннями їх подальшої екстраполяцією в освітній процес Нової української школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначає Н. Мирончук: «Одним із ефективних засобів професіоналізації навчання студентів у закладі вищої освіти, за оцінкою дослідників (О. Євсюков, В. Майковська, І. Пальшкова, Н. Матюшенко та ін.), вважається практико-орієнтований підхід, який максимально наближує зміст підготовки фахівців до контексту майбутньої професійної діяльності. Його сутність полягає в зорієнтуванні змісту і методів педагогічного процесу (використання навчальних педагогічних ситуацій, проблемних завдань професійного змісту, професійно-орієнтованих технологій та ін.) на формування практичних навичок роботи майбутнього фахівця. З-поміж способів практико-орієнтованої діяльності майбутніх вчителів у процесі підготовки в закладі вищої освіти є їх активна робота зі створення проєктів, пов'язаних із самоорганізацією фахівця у професійній діяльності» [4].

Теоретико-концептуальне місце проєктної технології в українській педагогіці досліджували В. Андрєєвою, Л. Воевідко, Н. Борисова, В. Григоращ, Т. Качеровська, О. Коваленко, О. Пехота, Н. Мирончук, Г. Падалка, А. Пуліна, Г. Романова, С. Сисоєва та ін. Як зазначають вітчизняні дослідники, проєкт – це система навчання, в якій

здобувачі освіти набувають знань, умінь, навичок та компетентностей у процесі планування та виконання практичних завдань – проєктів.

Методика та процедура дослідження. Аналіз результатів дослідження. Варто зазначити, що «на теперішній час існує чимало технологій навчання (орієнтація на чітко окреслену мету, визначення принципів і розробка прийомів та методів освітнього процесу), які мають практико-орієнтоване спрямування, кожна з яких має свої переваги у використанні під час аудиторних занять офлайн та онлайн в закладах вищої освіти:

- STEAM технології,
- педагогічна технологія критичного мислення,
- технологія навчання як дослідження,
- інтегральна педагогічна технологія,
- технології формування творчої особистості,
- технологія розвивального навчання,
- інформаційні технології навчання,
- технологія особистісно орієнтованого уроку,
- проєктна технологія,
- кейс стаді» [2, с. 182].

Робота над проєктами надихає нас на творчі пошуки нових питань та проблем для обговорення, вимагає бути винахідливішими, робити процес інтенсивнішим та цікавішим. Саме метод проєктів є одним із найдієвіших компонентів педагогічної системи набуття знань, умінь, навичок та компетентностей, розвитку творчих здібностей здобувачів в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Метод проєктів – це метод, в основі якого лежить розвиток пізнавальних, творчих навичок здобувачів освіти, умінь самостійно удосконалювати свої знання, орієнтуватися в інформаційному просторі та критично мислити. Робота над проєктом складається з таких етапів:

- підготовчий етап (визначення теми і мети проєкту, обговорення проблеми, висунення гіпотези);
- планування (визначення джерел, засобів збирання, методів аналізу інформації, способів представлення результатів; установа критеріїв оцінювання результату процесу);
- дослідження, спостереження, робота з інформаційними ресурсами, анкетування, експеримент;
- аналіз інформації, підбиття підсумків, формулювання висновків;

- оцінювання результатів і процесу дослідження за встановленими критеріями;

- творчий звіт, презентація отриманих результатів.

Варто зазначити, що під час занять з освітніх компонент освітньо-професійних програм «Середня освіта (Музичне мистецтво)» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти застосовуємо такі види проєктів:

- дослідницький проєкт, який включає обґрунтування актуальності обраної теми; визначення мети, завдань дослідження, гіпотези з наступною її перевіркою, аналіз отриманих результатів; використання таких дослідницьких методів, як лабораторний експеримент, моделювання, соціологічне опитування та інші;

- інформаційний проєкт, спрямований на збирання інформації про певний об'єкт, явище з метою аналізу, узагальнення і представлення її широкій аудиторії. Результатом такого проєкту може бути публікація в ЗМІ, зокрема в мережі Інтернет;

- творчий проєкт, який передбачає максимально вільний і нетрадиційний підхід до оформлення результатів. Це можуть бути альманахи, театральні виступи, витвори образотворчого або декоративно-ужиткового мистецтва, відеоролики, фольклорні зразки;

- рольовий (ігровий) проєкт. У ньому учасники беруть на себе ролі літературних або історичних персонажів. Результат проєкту залишається відкритим до самого закінчення;

- практико-орієнтований проєкт, націлений на соціальні інтереси самих учасників проєкту або зовнішнього замовника. Результат заздалегідь визначений і може бути використаний у житті учасників освітнього процесу, міста чи держави.

Також важливо розрізняти проєкти за предметно-змістовими ознаками: монопроєкт у рамках однієї галузі знань; міжпредметний проєкт (на суміжжі різних галузей знань). За кількістю учасників виділяють проєкти: індивідуальний, парний, груповий, колективний, масовий). За тривалістю в часі: міні-проєкт (на 1 урок); короткотерміновий (до 1 місяця); довгостроковий (семестр, навчальний рік). Слід також означити обов'язкові вимоги до сучасної підготовки проєктів здобувачами вищої освіти:

- наявність освітньої проблеми, складність і актуальність якої відповідає навчальним запитам і життєвим потребам здобувачів вищої освіти;
- дослідницький характер пошуку шляхів вирішення проблеми;
- структурування діяльності відповідно до класичних етапів проектування;
- моделювання умов для виявлення здобувачами вищої освіти навчальної проблеми;
- самостійний і діяльнісний характер творчої діяльності здобувачів освіти;
- практичне або теоретичне значення результату діяльності і готовність до його впровадження;
- педагогічна цінність діяльності (які нові знання, навички й компетентності здобули здобувачі вищої освіти в процесі здійснення проекту).

Слід наголосити, що кінцевий результат проектної діяльності здобувачів вищої освіти може бути представлений у вигляді: відеофільму, кліпу, електронної газети, колекції, моделі, сценарію, казки, колективної творчої роботи (витвору декоративно-прикладного, образотворчого та музичного мистецтва) та ін.

Зауважимо, що проектна діяльність – це освітня технологія, націлена на придбання здобувачами знань у тісному зв'язку з реальною життєвою практикою, формування в них специфічних умінь та навичок завдяки системній організації проблемно-орієнтованого навчального пошуку, це засіб розвитку, навчання і виховання, що дозволяє розвивати і формувати в здобувачів освіти специфічні вміння, а саме:

- планувати свою роботу, попередньо прораховуючи можливі результати;
- використовувати велику кількість джерел інформації, виокремлювати та засвоювати необхідні знання;
- самостійно збирати, систематизувати і накопичувати матеріал;
- проводити дослідження (аналіз, синтез, висування гіпотези, деталізація та узагальнення);
- співставляти факти, аргументувати свою думку;
- приймати рішення;

- установлювати соціальні контакти (розподіляти обов'язки, взаємодіяти один з одним);
- створювати «кінцевий продукт» – матеріальний носій проєктної діяльності (презентація, фільм, журнал, сценарій, казка, колекція, фотоальбом та ін.);
- презентувати створене перед аудиторією;
- оцінювати себе та інших (здійснювати самоаналіз успішності та результативності вирішення проблеми проєкту).

Отже, час особистісно-орієнтованих технологій, а зокрема проєктних технологій, прийшов, і вміння використовувати цей метод – це показник високої кваліфікації і прогресивної діяльності педагога, спрямованості на творчий розвиток здобувачів освіти в Новій українській школі, і підготовку їх до дорослого життя в суспільстві.

На нашу думку метод проєктів підсилює та заохочує щире прагнення здобувачів до навчання, а отже, на практиці є надзвичайно ефективним. Проєктування завжди особистісно-орієнтоване та дозволяє вчитися на власному досвіді й досвіді інших учасників у конкретній справі, а не занурюватися у стереотипізовану навчальну діяльність.

У проєкті здобувачі освіти стають основними дійовими особами освітнього процесу, вони є рівноправними учасниками творчого колективу. Це дозволяє їм об'єднуватися за інтересами, забезпечує різноманітність рольової діяльності. Метод проєктів дає можливість залучати до освітнього процесу не тільки дії та думки здобувачів освіти, але й їхні почуття.

Загалом, «мета навчального проєктування полягає в створенні педагогом таких умов під час освітнього процесу, за яких формується індивідуальний досвід проєктної діяльності студента. Навчальне проєктування, перш за все, орієнтоване на самостійну діяльність студентів – індивідуальну, парну або групову, виконання якої відбувається упродовж визначеного часу. Технологія проєктування передбачає розв'язання студентом або групою студентів конкретної проблеми, що потребує, з однієї сторони, використання різних методів, засобів навчання, а з іншої – інтегрування знань, умінь із різних галузей знань. Результат роботи над проєктом повинен бути значущим: для вирішення теоретичної проблеми має бути віднайдене конкретне вирішення, для практичної проблеми – готовий до упровадження конкретний результат» [5, с. 42].

Під час роботи над проєктами вважаємо, «що необхідно під час війни в закладах вищої освіти в здобувачів / здобувачок для подальшої екстраполяції в освітній процес закладів загальної середньої освіти сформулювати:

- чітку позицію щодо використання музичного матеріалу для всіх необхідних формувальних аспектів сучасного гуманістичного освітнього простору України, згідно нормативних документів в Україні;

- повну відмову від музичного контенту російського походження та російськомовного музично-мистецького продукту;

- знання та розуміння викрадених музичних зразків українців росіянами;

- розуміння у використанні теоретичного матеріалу, враховуючи те, що велику кількість напрацювань в галузі історії, теорії та методики музичного навчання здобувачів, було викрадено росіянами та присвоєно, як їхнє, а українські митці та музично-педагогічні діячі піддавались знищенню (знеславленню) з боку російської (царської, срср) окупаційної влади;

- чіткі грані української ідентифікації (знання української музики та вміння її ефектної подачі в Україні (в освітньому процесі, в просвітницьких та формувальних заходах) та цивілізованому світі);

- неприпустимість використання всього російського матеріалу в освітньому процесі закладів освіти в Україні;

- розуміння токсичності всього російського, їх подвійних стандартів та агресії (війни), яку вони розпочали та продовжують на території нашої держави;

- стійкість світоглядних та ціннісних орієнтирів, сформованих на позиціях естетичних ідеалів, педагогічної культури, педагогічної етики, педагогічного такту, гуманності, толерантності, виваженості, стійкості, стресостійкості, соціально-емоційних навичок (СЕН), відповідальності, громадянської активності, патріотичної ідентифікації та ін.;

- резильєнтність як здатність здобувача / здобувачки вищої освіти успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями (інформаційне поле насичене жорстокими вчинками російських солдатів по відношенню до

населення України) і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування в час війни;

- інформаційну гігієну здобувачів / здобувачок вищої освіти, що особливо загострення отримала під час російсько-української війни з 2014 року» [1, с. 355–356].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, «проектна технологія являє собою систему цілей, змісту та методів організації навчання в проектній діяльності, яка полягає у вмотивованому досягненні свідомо поставленої мети, має певну структуру, комплексний характер та забезпечує активний процес роботи здобувачів над навчальним контентом. Важливо зазначити, що проектне навчання поліпшує успішність, поглиблює мотивацію та впевненість студентів, дає їм нові можливості у розвитку та відкриває нові перспективи у формуванні стійких загальних та професійних (фахових, предметних) компетентностей» [2, с. 184].

Список використаних джерел

1. Воевідко Л.М. Виклики сьогодення: сучасні вимоги до підготовки вчителя музичного мистецтва. Матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції «Національна наука і освіта в умовах війни рф проти України та сучасних цивілізаційних викликів», 27 березня 2 квітня 2024 року в межах XV Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2024». Київ : 2024. С. 353–359.

2. Воевідко Л.М. Практико-орієнтоване навчання майбутніх учителів музичного мистецтва із застосуванням дистанційних технологій. Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України [гол. ред. Бахмат Н. В.]. 2024. С. 175–195.

3. Гоголь О.В. Метод проектів – один із шляхів реалізації компетентнісного підходу в навчанні. URL: <http://klovsky77.com.ua/23-naukova-robota/213-.html>

4. Мирончук Н.М. Застосування методу проектів у підготовці майбутніх викладачів до самоорганізації в професійній діяльності // Проблеми освіти: зб. наук. праць / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2017. Вип. 87. С. 191–196.

5. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. Пехота, А. Кіктенко, О. Любарська та ін.; за заг. ред. О. Пехоти. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.

Voievidko L.M. Project Activity as a Means of Developing the Competences of Higher Education Applicants in the Field of Art.

The article examines a powerful component of the educational process in a higher education institution – project activity of students. The types, format, stages and other important aspects of educational project preparation by the students are highlighted. The requirements for the project activity of higher education students and the formation of their skills of extrapolation of this type of activity to the educational process in the New Ukrainian School are defined.

Key words: transformation, employers, project activity, self-improvement, presentation, constructive, activity aspect, practice-oriented training, technologies, individual experience, creativity, comparison of facts, self-analysis, resilience, information hygiene.

УДК 159.98

Н.Є. Гоцуляк

Hotsulyak.nataliia@kpn.edu.ua

В.О. Злобін

Ps1b20.zlobin@kpn.edu.ua

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

Авторський внесок: Гоцуляк Н.Є. – 50%, Злобін В.О. – 50%

The author's contribution: Hotsuliak N.Ye. – 50%, Zlobin V.O. – 50%

Гоцуляк Н.Є., Злобін В.О. Соціальні мережі як чинник виникнення залежності у молоді. Сучасні технології відіграють важливу роль у житті молоді, зокрема через популярність соціальних мереж. Однак, збільшення часу, проведеного в онлайн-просторі, викликає занепокоєння щодо можливих негативних наслідків для психічного здоров'я. Соціальні мережі стали джерелом новин, спілкування та самовираження, але їх надмірне використання може призвести до залежності. У цій статті розглядаються фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж серед молоді в Україні. Також акцентується увага на необхідності усвідомлення проблеми та розробки заходів для її подолання.

Ключові слова: соціальні мережі, залежність, молодь, ментальне здоров'я, Україна, фактори ризику, цифрова культура, самовираження, психологічні наслідки.

Постановка проблеми. Тема залежності від соціальних мереж серед молоді є надзвичайно актуальною в сучасному світі, де цифрові технології та соціальні медіа займають центральне місце в повсякденному житті. З розвитком соціальних платформ таких як Instagram, Facebook, TikTok, молоді люди все більше часу проводять в онлайні, що має як позитивні, так і негативні наслідки для їхнього психічного, соціального та фізичного здоров'я. Психологи та соціологи дедалі частіше звертають увагу на феномен залежності від соціальних мереж, який стає все більш поширеним, особливо серед підлітків та молоді.

Вивчення та усвідомлення значущості цієї теми допоможе створити умови для гармонійного розвитку молоді, підвищення їхньої цифрової грамотності, а також формування здорових взаємин із соціальними медіа, що є ключовим фактором у запобіганні розвитку залежності.

Метою статті є дослідження впливу соціальних мереж на формування залежності у молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне та соціальне благополуччя молоді розглядали такі науковці: Н.Г. Савченко, О.О. Бондаренко, І.А. Ситник, О.С. Ковальчук, І.В. Кузьменко.

У своїй праці «Психологічні механізми соціальної мережевої залежності у молоді» Н.Г. Савченко звертає увагу на механізми формування залежності від соціальних мереж та їхній негативний вплив на психічне здоров'я молоді. Автор зазначає, що потреба у соціальному схваленні та ескапізм є ключовими факторами, які підштовхують молодь до надмірного використання соціальних мереж, що, у свою чергу, призводить до підвищення рівня тривожності та депресії (Савченко, 2020). О.О. Бондаренко у своїй статті «Соціальні мережі як фактор формування соціальної ідентичності молоді» аналізує роль соціальних мереж у створенні соціальної ідентичності. Вона підкреслює, що активність у соціальних мережах впливає на самооцінку молоді, формуючи нові соціальні норми та очікування, які

можуть негативно впливати на психологічне благополуччя (Бондаренко, 2021).

І.А. Ситник у дослідженні «Соціальні мережі: психологічні аспекти ескапізму у молоді» розглядає, як молодь використовує соціальні мережі для втечі від реальних проблем. Автор вказує на зв'язок між емоційним вигоранням і постійним зануренням у віртуальний простір, пропонуючи стратегії для зменшення негативного впливу соціальних мереж (Ситник, 2019). О.С. Ковальчук у публікації «Вплив соціальних мереж на соціальну взаємодію молоді» досліджує, як соціальні мережі впливають на реальні соціальні зв'язки. Автор зазначає, що надмірне використання віртуальних платформ може призводити до соціальної ізоляції та зменшення якості реальних стосунків, підкреслюючи важливість балансу між онлайн і офлайн взаємодіями для підтримки здорового соціального середовища (Ковальчук, 2022). І.В. Кузьменко у своїй статті «Соціальні мережі: вплив на психічне здоров'я молоді» досліджує, як часте використання соціальних платформ може негативно впливати на психічне благополуччя молодих людей (Кузьменко, 2020). Авторка акцентує на взаємозв'язку між активністю в мережах та рівнем стресу, а також на значенні розвитку критичного мислення для мінімізації негативних наслідків соціальних медіа.

Ці дослідження вказують на зростаючу актуальність теми залежності від соціальних мереж і підкреслюють необхідність подальшого вивчення їхнього впливу на молодь, що дозволяє розвивати стратегії профілактики і підтримки психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальні мережі виникли на початку 2000-х років, з появою таких платформ, як Friendster та MySpace, які започаткували нову еру цифрового спілкування. Однак справжній бум соціальних мереж відбувся з запуском Facebook у 2004 році, що призвело до формування нових моделей взаємодії між людьми. Поступово до них приєдналися Twitter, Instagram, LinkedIn, Snapchat та багато інших, кожен з яких пропонував унікальні функції для спілкування, обміну інформацією та самовираження.

Сьогодні соціальні мережі мають значний вплив на різні аспекти суспільства. Вони стали важливими інструментами для бізнесу, дозволяючи компаніям взаємодіяти з клієнтами, просувати продукцію та послуги. Соціальні мережі також відіграють ключову роль у

формуванні громадської думки та політичних процесах, стаючи платформами для активізму, обговорень та протестів.

Однак разом із цими позитивними аспектами виникають серйозні проблеми. Залежність від соціальних мереж стала нагальною проблемою, особливо серед молоді, що викликає занепокоєння щодо психічного здоров'я та соціальних навичок. Надмірне використання соціальних мереж може призводити до тривожності, депресії, порушення сну та зниження продуктивності. Крім того, соціальні мережі сприяють поширенню дезінформації, ненависті та ксенофобії, ставлячи під загрозу соціальну згуртованість. Поява фейкових новин та алгоритмів, які підсилюють поляризацію, створює виклики для суспільства в цілому.

Так, соціальні мережі, незважаючи на їх позитивний потенціал, потребують критичного аналізу та обережного використання. Важливо вивчити їхній вплив на молодь та суспільство загалом, щоб знайти шляхи максимізації переваг і мінімізації ризиків, пов'язаних із цим новим цифровим середовищем.

Серед багатьох факторів, які розглядають науковці, І. Кузьменко (Кузьменко, 2020) виділяє такі фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж:

1. Надмірне використання. Надмірне використання соціальних мереж проявляється у частому та тривалому перебуванні онлайн, що поступово може перерости в залежність. Молодь проводить багато часу, прокручуючи стрічку новин, переглядаючи відео та відстежуючи оновлення від друзів і кумирів. Це формує постійну потребу у взаємодії з платформою, через що людина втрачає контроль над часом, проведеним в мережі. Постійне прагнення до онлайн-активності витісняє реальні соціальні контакти та знижує інтерес до інших сфер життя. У результаті надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психічне здоров'я, знижуючи рівень самоповаги та викликаючи відчуття ізоляції.

2. Соціальна ізоляція. Соціальна ізоляція, яка виникає через недостатнє живе спілкування, змушує багатьох молодих людей шукати підтримку та взаємодію в соціальних мережах. Оскільки віртуальні платформи надають легкий доступ до спілкування, молодь поступово віддає перевагу онлайн-контактам замість реальних зустрічей. Це призводить до зниження якості міжособистісних стосунків, адже онлайн-спілкування часто обмежене й поверхове. Молоді люди

ризикують втратити важливі соціальні навички, такі як емпатія та здатність до конструктивного спілкування. Як наслідок, соціальна ізоляція може поглиблюватися, що негативно впливає на емоційне здоров'я та загальне самопочуття.

3. Психологічні проблеми. Молоді люди, які відчувають стрес, тривожність або депресію, часто звертаються до соціальних мереж як способу втечі від реальності або для пошуку підтримки. Вони можуть прагнути схвалення у вигляді «лайків», коментарів та інших реакцій, щоб підвищити власну самооцінку. Проте надмірна залежність від цих зовнішніх оцінок може лише поглибити їхні психологічні проблеми, сприяючи розвитку емоційної нестабільності. Постійне порівняння себе з іншими у соціальних мережах часто призводить до відчуття власної неповноцінності або ізолюваності. У результаті замість полегшення, соціальні мережі можуть посилювати тривожність і депресивні стани, створюючи замкнене коло негативних емоцій.

4. Тиск з боку однолітків. Тиск з боку однолітків спонукає молодь бути постійно на зв'язку в соціальних мережах, щоб не втратити контакт і відповідати очікуванням свого кола спілкування. Бажання підтримувати свій соціальний статус і залишатися «в курсі» подій друзів часто призводить до частих перевірок стрічки новин і активності в чатах. Молоді люди відчувають потребу публікувати свої досягнення, події чи моменти з життя, щоб отримати схвалення від однолітків. Як наслідок, такий тиск сприяє формуванню залежності від соціальних мереж і підвищенню рівня тривожності щодо своєї репутації в онлайн-середовищі.

5. Низька самооцінка. Соціальні мережі часто стають для молоді інструментом підвищення самооцінки через отримання схвальних реакцій, таких як «лайки» та коментарі. Багато хто починає оцінювати свою значущість за кількістю онлайн-схвалення, порівнюючи себе з іншими, що призводить до підвищеної залежності від зовнішньої оцінки. Цей механізм формує нестабільну самооцінку, оскільки будь-яка критика або недостатня кількість реакцій може серйозно вплинути на емоційний стан. Залежність від схвалення в мережі робить людей вразливими до відчуття неповноцінності та незадоволеності собою. Зрештою, низька самооцінка тільки посилюється, створюючи замкнене коло залежності від соціальних мереж і пошуку схвалення.

Наслідки від надмірного використання соціальних мереж можуть бути різними і впливати як на ментальне так і на соціальне

благополуччя молоді, але ми спробуємо розглянути основні з них.

Надмірне використання соціальних мереж може призвести до підвищеного рівня тривожності та депресії серед молоді. Постійний тиск бути «на зв'язку» змушує їх відчувати необхідність швидко реагувати на повідомлення та оновлення, що створює додатковий стрес. Багато молодих людей починають переживати занепокоєння щодо свого статусу в мережі, порівнюючи себе з іншими та прагнучи схвалення. Це може призвести до емоційної нестабільності, оскільки кожен негативний коментар або відсутність реакцій сприймаються як підтвердження власної неповноцінності. В результаті, надмірна залежність від соціальних мереж може посилювати психологічні проблеми, такі як тривога і депресія, створюючи замкнене коло негативних емоцій (Савченко, 2020).

Активність у соціальних мережах перед сном може серйозно заважати якісному сну молодих людей. Витрачаючи час на перегляд новин або спілкування, вони часто відкладають відпочинок, що призводить до недостатньої кількості сну. Відсутність сну може погіршити настрій, викликати дратівливість і емоційну нестабільність. Крім того, зниження якості сну негативно впливає на когнітивні функції, зокрема на концентрацію та пам'ять. Як наслідок, молоді люди стають менш продуктивними та можуть відчувати загальне зниження психічного здоров'я (Бондаренко, 2021).

Залежність від «лайків» та коментарів у соціальних мережах може суттєво впливати на самооцінку молодих людей, роблячи її нестабільною. Часто молодь оцінює свою значущість і цінність через кількість взаємодій, що призводить до постійного порівняння з іншими. Це створює ілюзію, що їхня цінність залежить від зовнішніх оцінок, що може формувати відчуття неповноцінності при недостатній кількості позитивних реакцій. Таке ставлення до самооцінки може викликати емоційні проблеми, зокрема тривожність і депресію. У результаті, молоді люди потрапляють у пастку, де їхній психологічний стан і почуття самоповаги залежать від віртуального схвалення (Ситник, 2019).

Соціальні мережі, хоча й створюють ілюзію зв'язку, можуть фактично сприяти соціальній ізоляції серед молоді. Замість того, щоб проводити час у живому спілкуванні, багато молодих людей витрачають години на онлайн-активність, що призводить до меншої участі у реальних зустрічах. Це може знизити якість міжособистісних

стосунків, оскільки віртуальне спілкування часто є поверхневим і не здатне забезпечити емоційну глибину. В результаті, молоді люди можуть відчувати відчуження від своїх друзів і близьких, що підсилює відчуття самотності. Постійна ізоляція може мати негативний вплив на психічне здоров'я, збільшуючи ризик розвитку тривожних розладів і депресії (Ковальчук, 2022).

Залежність від соціальних мереж часто призводить до зменшення мотивації підтримувати реальні стосунки, оскільки молоді люди можуть надавати перевагу легкості та зручності віртуального спілкування. Віртуальні платформи дозволяють швидко взаємодіяти без необхідності фізичної присутності, що може здаватися більш привабливим. З часом, відсутність реальних взаємодій може призвести до емоційної відчуженості і труднощів у розвитку соціальних навичок. Як наслідок, молоді люди можуть опинитися в ситуації, коли їхні віртуальні стосунки стають єдиним джерелом підтримки, що підсилює їхню залежність від соціальних мереж і зменшує здатність до справжніх зв'язків у житті (Савченко, 2020).

Залежність від соціальних мереж може мати серйозні наслідки для майбутнього молодих людей, впливаючи на різні аспекти їхнього життя. Проблеми, пов'язані з відволіканням і недостатньою концентрацією, можуть призвести до зниження академічної успішності, оскільки студенти витрачають більше часу на перегляд контенту в мережі, ніж на навчання. У дорослому житті проблеми, викликані соціальною ізоляцією та залежністю від віртуальних стосунків, можуть призводити до труднощів у формуванні здорових міжособистісних стосунків і підтримці соціальних зв'язків. Як результат, молоді люди можуть відчувати неповноцінність у професійній та особистій сферах, що заважає їхньому розвитку та досягненню успіху в майбутньому (Бондаренко, 2021).

Основні механізми, що підштовхують молодь до надмірного використання соціальних мереж, можна поділити на кілька ключових аспектів. По-перше, соціальні мережі створюють середовище, яке сприяє формуванню почуття приналежності і соціальної підтримки. Молодь, прагнучи до спілкування та взаємодії з однолітками, часто відчуває необхідність бути на зв'язку та в курсі подій у житті своїх друзів. По-друге, алгоритми, що визначають контент, стають основним чинником у формуванні залежності: молоді користувачі постійно отримують нові повідомлення, що підвищує рівень їхньої

зацікавленості та бажання переглядати контент. Нарешті, емоційні фактори, такі як потреба в схваленні і вплив соціального тиску, також відіграють важливу роль у формуванні звички до частого використання соціальних мереж, оскільки молодь прагне отримати позитивні відгуки та лайки від своїх підписників.

Серед інших виділяють такі механізми:

1. Соціальний тиск: Соціальний тиск змушує молодь відчувати необхідність залишатися на зв'язку з друзями через соціальні мережі, щоб не відстати від їхніх активностей. Вони прагнуть бути в курсі подій, що відбуваються у житті однолітків, щоб не відчувати себе ізольованими. Цей тиск створює ілюзію, що постійна присутність в мережі є обов'язковою умовою соціальної прийнятності. Багато молодих людей починають вважати, що їхній статус у соціумі визначається кількістю «лайків» і коментарів, які вони отримують. У результаті, це формує звичку до надмірного використання соціальних мереж, що може призвести до емоційного вигорання та психічних проблем (Бондаренко, 2021).

2. Потреба в схваленні. Потреба в схваленні від інших стає важливим фактором, який формує залежність молоді від соціальних мереж. Отримання «лайків» і позитивних коментарів на свої пости створює відчуття задоволення та підвищує самооцінку. Це психологічне підтвердження може спонукати молодь проводити все більше часу в мережах у пошуках нових взаємодій і схвалення. Залежність від зовнішнього підтвердження веде до постійного порівняння себе з іншими, що посилює відчуття невпевненості, якщо вміст не отримує очікуваної реакції. У результаті, це може привести до емоційної нестабільності та загострення проблем із самооцінкою (Савченко, 2020).

3. Ескапізм. Ескапізм через соціальні мережі став популярним способом для молоді втекти від реальних проблем і стресових ситуацій. У віртуальному світі молоді люди можуть знайти тимчасове полегшення від емоційного навантаження, ховаючи свої переживання за яскравими постами і активностями. Це створює ілюзію контролю та безпеки, однак заважає їм справлятися з особистими труднощами в реальному житті. Замість того, щоб вирішувати проблеми, молодь може опинитися в пастці, де віртуальне спілкування заміщує здорові способи подолання стресу. Таким чином, ескапізм через соціальні мережі може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем,

емоційного вигорання та погіршення психічного здоров'я (Ситник, 2019).

Сучасний світ невід'ємно пов'язаний із соціальними мережами, які стали важливим інструментом комунікації для молоді. Проте, разом із безліччю переваг, вони також створюють численні виклики, серед яких проблема залежності від віртуального спілкування є однією з найактуальніших. Надмірне використання соціальних платформ може призводити до серйозних наслідків для психічного та соціального благополуччя молодих людей. Тому вкрай важливо знайти ефективні шляхи профілактики та подолання цієї проблеми. А зараз ми розглянемо основні стратегії, які можуть допомогти молоді зберегти баланс між онлайн-і офлайн-взаємодіями, підтримуючи їхнє здоров'я та благополуччя.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.

Результати дослідження показують, що молодь, активно залучена в соціальні мережі, стикається з низкою негативних наслідків, зокрема підвищеною тривожністю, депресією, проблемами зі сном та зниженням соціальних навичок. Залежність від схвалення в онлайн-просторі формує нестабільну самооцінку, що може поглиблювати емоційні проблеми. Соціальний тиск та потреба в онлайн-інтеракціях часто ведуть до зменшення реальних соціальних контактів, що негативно впливає на міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я молоді. Перспективи подальшого дослідження у цій галузі можуть включати вивчення різних підходів до профілактики та лікування залежності від соціальних мереж, зокрема розробка освітніх програм, що підвищують обізнаність про ризики та переваги здорового використання соціальних платформ.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.О. Соціальні мережі як фактор формування соціальної ідентичності молоді. Київ : ТОВ «Видавництво «Наукова думка», 2021. 250 с.
2. Ковальчук О.С. Вплив соціальних мереж на соціальну взаємодію молоді. Київ : ТОВ «Університетська преса», 2022. 200 с.
3. Кузьменко І.В. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді : навчальний посібник. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 150 с.
4. Савченко Н.Г. Психологічні механізми соціальної мережевої залежності у молоді. Київ : ТОВ «Науковий світ», 2020. 180 с.

5. Ситник І.А. Соціальні мережі: психологічні аспекти ескапізму у молоді. Київ : ТОВ «Академічне видавництво», 2019. 220 с.

Hotsuliak N.Ye., Zlobin V.O. Social Networks as a Factor in Addiction among Young People.

Modern technologies play a crucial role in the lives of young people, particularly due to the popularity of social networks. However, the increase in time spent in the online space raises concerns about potential negative consequences for mental health. Social networks have become a source of news, communication, and self-expression, but their excessive use can lead to addiction. This article examines the factors that contribute to the development of social networks addiction among young people in Ukraine. It also emphasizes the need for awareness of the problem and the development of measures to overcome it.

Key words: social networks, addiction, youth, mental health, Ukraine, risk factors, digital culture, self-expression, psychological consequences.

УДК 159.0-027.533

Н.Є. Гоцуляк

Hotsulyak.nataliia@kpn.edu.ua

Г.О. Менжега

Ps2m23z.menzeha@kpn.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Авторський внесок: Гоцуляк Н.Є. – 50%, Менжега Г.О. – 50%

The author's contribution: Hotsulyak N.Ye. – 50%, Menzheha H.O. – 50%

Гоцуляк Н.Є., Менжега Г.О. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до цивільного життя.

У статті досліджено стратегії подолання проблем адаптації учасників бойових дій після повернення до умов цивільного життя. Виокремлено аспект адаптації учасника бойових дій у межах сім'ї, що передбачає узгодження питань взаємного існування після його повернення до проживання із сім'єю. Зазначено, що після перебування у зоні бойових дій особистість відчуває наслідки впливу морально-психологічних і фізичних навантажень, що може призводити до

небезпечних наслідків. Виділено фізичні та емоційні реакції організму на травмівний досвід; змінена поведінка, пригнічений настрій неодмінно впливають на мікроклімат у сім'ї, підвищують психологічне напруження та можуть призводити до негативних наслідків.

Ключові слова: учасник бойових дій, сім'я, адаптація, травмуючий досвід, психологічний аспект, підтримка, стратегія.

Постановка проблеми. Воєнні дії на території будь-якої країни завжди супроводжуються негативними наслідками для населення, а свідки й учасники бойових дій набувають травматичного досвіду. Окрема категорія осіб, яку можна вважати постраждалою від воєнних дій, – це учасники бойових дій, військовослужбовці та члени їхніх сімей. Після завершення виконуваної діяльності учасники бойових дій повертаються до мирного життя, у якому значну роль відіграє сімейна адаптація як для самих учасників бойових дій, так і членів їхніх сімей: учасники бойових дій повертаються до умов мирного життя, а члени їхніх сімей повторно пристосовуються до сумісного проживання та розподілу обов'язків. У такій ситуації можуть виникати проблеми адаптації, що пов'язані з переживанням отриманого досвіду воєнних дій та різноманітних наслідків.

Тема адаптації є актуальною для країн, у яких відбувалися воєнні конфлікти. На жаль, Україна не є винятком, а тому останні роки тема сімейної адаптації учасників бойових дій, зокрема її психологічних аспектів, є нагальною проблемою і водночас пріоритетним напрямом соціальної політики держави. Різноманітні аспекти проблематики сімейної адаптації учасників бойових дій мотивували наукові пошуки чималої кількості дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика адаптації учасників бойових дій та їхніх сімей, а також підходи до вирішення проблем цього процесу розкриті низкою авторів. Окремі аспекти такої проблеми досліджено українськими науковцями (Ю. Акименко, В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр) та закордонними ученими (С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд). Психологічний аспект впливу перебування у зоні бойових дій та можливі стратегії вирішення проблем, що з цим пов'язані, розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка,

О. Буковського, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Ромашишина.

Дослідження теми посилилося після російського вторгнення на територію України. Питанням реадаптації учасників бойових дій присвятили свої роботи С. Басараб, Ю. Бриндіков, О. Буковська, О. Буряк, С. Васильєв, М. Гіневський, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, Г. Катеруша, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтєв, І. Лубківський, В. Маслюк, І. Мульована, М. Мушкевич, О. Напрєєнко, А. Сергієнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, В. Синишина, Ю. Смєлов, В. Стасюк, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький, О. Філатова, А. Чаплигін, А. Єна.

Темою реадаптації учасників антитерористичної операції цікавилися С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтєв, І. Мульована, О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький, О. Філатова, А. Чаплигін.

Незважаючи на значну кількість досліджень, тема залишається невичерпною як для теоретичного осмислення, так і для вдосконалення практичних рекомендацій учасникам бойових дій стосовно покращення сімейної адаптації.

Метою статті є розгляд особливостей адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. Поняття «адаптація» визначаємо як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища. Поняття «сімейна адаптація» ми розуміємо як процес адаптації членів сім'ї учасника бойових дій та його самого до нових умов взаємного існування після повернення останнього до мирного життя (Кучеренко, 2017 : 24). Період адаптації є складним етапом не тільки для учасника бойових дій, а й для членів його сім'ї, оскільки вони мають пристосовуватися до особливостей поведінки бійця, до нових умов взаємного існування. Повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя. На адаптацію членів сім'ї учасника бойових дій впливає те, яким чином цей період переживає сам військовослужбовець: чим характеризується його поведінка, самопочуття, його психоемоційний стан, можливі психічні новоутворення, ставлення до оточуючих, можлива акцентуація нових рис тощо (Хоменко, 2017). Людина, яка перебуває у

зоні бойових дій, зазнає суттєвих морально-психологічних, фізичних навантажень, що руйнують звичне сприйняття, змінюють поведінку, можуть призводити до небезпечних наслідків. Реакціями організму на психотравмуючі ситуації можуть бути: фізичні реакції (безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість у разі думки про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення наявних захворювань); емоційні реакції (погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованості; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легко погіршуваний настрій; почуття провини, сорому, самоосуду; почуття безнадії щодо майбутнього), змінена поведінка, пригнічений настрій особистості неодмінно впливають на мікроклімат у сім'ї, підвищують психологічне напруження та можуть призводити до негативних наслідків у взаєминах (Зубовський, 2019). Окрім цього, вплив пережитого досвіду учасника бойових дій може проявитися у посттравматичному стресовому розладі. Група дослідників особливостей реабілітації учасників бойових дій відзначають, що у 100% випадків особи з посттравматичним стресовим розладом наголошують на психологічних проблемах взаємин з оточуючими, насамперед із членами сім'ї (Стасюк, 2018).

Нинішні соціальні умови потребують від особистості гнучкості, адаптивності, швидкості ухвалення рішень. Дослідник Є. Балабушка влучно зауважує, що в сучасних соціальних умовах відбувається стрімке прискорення змін у сферах праці, побуту, загалом у життєдіяльності людини. «Такі зміни в суспільстві вимагають від багатьох людей, і особливо від колишніх військовослужбовців, кардинальної переоцінки цінностей, перебудови морально-етичного ставлення до багатьох подій, мобільності, життєвої активності, освоєння нових підходів до життєвих проблем, нового мислення» (Балабушка, 2018 : 76).

Необхідність таких змін особливо гостро постає перед учасником бойових дій у той період, коли відбувається адаптація до нових умов життєдіяльності. У процесі адаптації до нових умов життя військовослужбовець може переживати труднощі, які зумовлені кардинальними змінами діяльності. Дослідник В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного соціального життя у

ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: яскраво виражене бажання, щоб їх розуміли; психологічна картина переживань включає необхідність соціального визнання; з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом; переживання стану приголомшення реаліями мирного життя; зниження порогів чутливості до соціальних впливів (Стасюк, 2018).

Успішність адаптації ветеранів бойових дій до умов цивільного життя часто детермінує їхню соціальну та поведінкову активність. Успішність адаптації залежить не тільки від фізіологічних процесів, зовнішнього середовища та соціального оточення, у яке потрапляє учасник бойових дій, а й від особистісних структур, властивостей, характеристик особистості, як-от емоційна стійкість, що гарантує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію. Адаптацію можуть ускладнити деякі чинники: необхідність кардинально змінити життя та діяльність (побутові звички, житлові умови), опанування нової спеціальності після закінчення служби, пов'язані із цим психологічні бар'єри, необхідність розвитку життєво важливих якостей, які сприяють освоєнню нового виду діяльності (Акименко, 2017).

На нашу думку, проблеми в адаптації учасника бойових дій, які можуть вплинути на сімейну адаптацію, пов'язані насамперед з:

а) специфікою виконуваної діяльності;

б) отриманим травматичним досвідом та його впливом на психічний стан;

в) необхідністю заново пристосовуватися до змінених умов: повернення до колись звичного оточення, проживання разом із сім'єю, новий розподіл обов'язків та відповідальності, працевлаштування тощо (Сила, 2017).

У період виконання військової служби учасник бойових дій відокремлений від сім'ї та звичного оточення, він функціонує як частина мікросоціальної групи, піклується про свою безпеку та безпеку побратимів. Специфіка виконуваної ним діяльності супроводжується психотравмувальним досвідом, який кожна людина переживає індивідуально. Військовослужбовці – учасники бойових дій переживають морально-психологічні, фізичні навантаження, що змінюють звичне сприйняття, емоційні реакції, поведінку, накладають відбиток на психоемоційний стан та можуть призвести до незворотних

змін особистості, хронічних станів. У низці досліджень автори дійшли висновку, що приблизно 25–30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, спричинені впливом стресових факторів (Бриндюков, 2018; Стасюк, 2019). На думку Д. Зубовського, більшість військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, зокрема в межах антитерористичної операції й операції Об'єднаних сил, зазнали впливу значної кількості стресорів бойової обстановки – від низькоінтенсивних чинників (наприклад, стрес від перебування далеко від дому та сім'ї) до високоінтенсивних (як-от смерть побратимів, особисті поранення, каліцтва людей у бойових умовах тощо). У цей час члени їхніх родин самостійно справляються з побутовим, фінансовим, економічним навантаженням, розподіляють відповідальність (Зубовський, 2019).

Із плином часу члени сім'ї при звичаються, новий спосіб життя все більше стає звичним. «Тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці «різні» способи життя». Після завершення служби учасник бойових дій повертається до цивільного життя, до проживання разом із сім'єю. Період адаптації може бути непростим і потребуватиме часу. Дослідник В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби, а саме:

- яскраво виражене бажання, щоб їх розуміли;
- психологічна картина переживань починає включати необхідність соціального визнання;
- з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом;
- переживання стану приголомшення реаліями мирного життя;
- зниження порогів чутливості до соціальних впливів (Стасюк, 2018).

Довгоочікуване повернення до сім'ї може ускладнитися тяжким психічним станом учасника бойових дій після пережитого травматичного досвіду воєнних дій.

Реакції організму на психотравмувальну ситуацію можуть бути такі:

- фізичні реакції (безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість у разі думки про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення наявних захворювань);

– емоційні реакції (погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованості; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легко погіршуваний настрій; почуття провини, сорому, самосуду; почуття безнадії щодо майбутнього).

Пережитий травматичний досвід може сформувати посттравматичний стресовий розлад. Особа із цим розладом переживає суттєве порушення почуття безпеки, що проявляється в поведінці та реакціях. У разі наявності складного посттравматичного стресового розладу в особі спостерігаються розлад регуляції рівня афективного збудження (хронічна дисрегуляція афектів, неспроможність справитися зі злістю, деструктивна та суїцидальна поведінка, неспроможність адекватно вибудувати сексуальні стосунки, імпульсивні та ризиковані (Олексюк, 2009).

Період адаптації в учасників бойових дій проявляється індивідуально, проте в 100% випадках особи з посттравматичним стресовим розладом наголошують на психологічних проблемах у взаєминах з оточенням, передусім із членами сім'ї. Такий стан, його різноманітні прояви неодмінно впливатимуть на психологічний клімат у сім'ї. Близьке сімейне оточення може бути вагомим ресурсом підтримки, у ньому військовослужбовець може знайти опору. Важливість підтримки, емпатії, розуміння, співпереживання членів сім'ї в період адаптації не піддається сумніву, оскільки для більшості учасників бойових дій «сім'я служить чинником компенсування у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» (Кучеренко, 2017).

Дослідники О. Буряк (Буряк, 2014), А. Єна (Єна, 2014) зазначають важливість таких чинників допомоги в сім'ї: можливість вислуховувати розповіді партнера про пережите в комфортних для нього умовах; психологічна підтримка і допомога партнеру у процесі повернення до звичного життя; прояв уваги і терпіння до учасника бойових дій, до його психологічного комфорту, до наслідків бойового стресу, підвищеної дратівливості, можливого депресивного стану – це є тимчасовим; прийняття того факту, що за період розлуки в кожного члена сім'ї відбулися зміни, і необхідний деякий час для того, щоб звикнути до змін; під час відновлення стосунків з учасником бойових дій важливі незмінна увага та турбота про дітей; створення сприятливої інтимної обстановки для партнерів; не заохочення до вживання

алкоголю; розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання, що зменшить афективну напругу.

З огляду на непростий процес сімейної адаптації, доречно сформулювати список рекомендацій членам сім'ї, які направлені на покращення стосунків з учасником бойових дій. Рекомендації дають розуміння правильного ставлення до комбатанта з огляду на його специфічний стан:

1) прийняти й усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться в людини, яка повернулася із зони бойових дій;

2) члени сім'ї мають зрозуміти зміну системи цінностей людини після її перебування в зоні бойових дій;

3) члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались в учасника бойових дій;

4) критерієм для психологічної роботи в сім'ї з учасником бойових дій є його власна готовність до неї;

5) членам сім'ї рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, якого для нього буде досить для адаптації;

6) створити умови та сприяти тому, щоб учасник бойових дій знайшов свій власний спосіб адаптації до мирного життя, залучити відповідних фахівців, у разі необхідності;

7) створити атмосферу довіри в сім'ї;

8) члени сім'ї мають зрозуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів відрізняються за смисловим значенням;

9) членам сім'ї необхідно з повагою ставитись до особистих меж колишнього військовослужбовця й окреслювати свої;

10) члени сім'ї мають проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.

Дотримання даних рекомендацій може суттєво вплинути на проблеми, що виникають у процесі сімейної адаптації учасників бойових дій, позитивно вплинути на взаємини в сім'ї в період адаптації.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, сім'ї є потужним ресурсом допомоги у процесі сімейної адаптації учасника бойових дій до умов мирного життя. У непростий період адаптації, який супроводжується бар'єрами, стресовою реакцією та може ускладнюватися посттравматичним стресовим розладом військовослужбовця, він особливо потребує підтримки та небайдужого

ставлення членів сім'ї. Сімейна підтримка є незамінним чинником успішного перебігу адаптації.

Зважаючи на вищезазначені висновки дослідження, окреслюються перспективи: більш детального розгляду потребують деякі аспекти даної проблематики, зокрема техніки та практики для роботи з учасниками бойових дій, що знайде відображення в майбутніх дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : *методичний посібник для соціальних працівників і психологів*. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.

2. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : *дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09*. Київ, 2018. 201 с.

3. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій у системі соціальних служб : *дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05*. Тернопіль, 2018. 559 с.

4. Буряк О., Гіневський М., Катеруша Г. Шляхи та методи реабілітації осіб із «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.

5. Єна А., Маслюк В., Сергієнко А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал Міністерства охорони здоров'я України*. 2014. № 1. С. 5–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmоз_2014_1_4

6. Зубовський Д. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : *автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09*. Київ, 2019. 20 с.

7. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.

8. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

9. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : *навчальний посібник* / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.

10. Стасюк В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : *матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 6 березня 2018 р.* Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.

Hotsulyak N.Ye., Menzheha H.O. Psychological Features of Adaptation of Combatants to Civilian Life.

The article examines strategies for overcoming the problems of adaptation of combatants after returning to the conditions of civilian life. The aspect of adaptation of a participant in hostilities within the family is singled out, which involves the coordination of issues of mutual existence after his return to live with his family. It is noted that after being in a combat zone, a personality experiences the effects of moral, psychological and physical stress, which can lead to dangerous consequences. The physical and emotional reactions of the body to the traumatic experience are highlighted; changed behavior, depressed mood inevitably affect the microclimate in the family, increase psychological stress and can lead to negative consequences.

Key words: combatant, family, adaptation, traumatic experience, psychological aspect, support, strategy.

УДК 159.0-027.533

Н.Є. Гоцуляк

Hotsulyak.nataliia@kpnpu.edu.ua

І.І. Петровський

ps1b17.petrovskyi@kpnpu.edu.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДОФАМІНОВОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ НА МОЛОДЬ**

Авторський внесок: Гоцуляк Н.Є. – 50%, Петровський І.І. – 50%

The author's contribution: Hotsulyak N.Ye. – 50%, Petrovskyi I.I. – 50%

Гоцуляк Н.Є., Петровський І.І. Психологічні особливості впливу дофамінової залежності на молодь.

У статті досліджено механізми впливу дофамінової залежності на молодь та її психологічні властивості. Виокремлено фактори, що сприяють формуванню такої залежності в умовах сучасного суспільства та зокрема молоді. Розглянуто наслідки впливу

дофамінової стимуляції на поведінку, емоційний стан та соціальну адаптацію представників молоді. Підкреслено роль родини та соціального оточення, а саме друзів та знайомих у зменшенні ризиків розвитку залежності.

Ключові слова: дофамін, залежність, винагорода, префронтальна кора, дофамінова петля, молодь, соціальні мережі, підтримка, депресія.

Постановка проблеми. Дофамін як явище не є проблемою, проблемою є його понаднормова генерація. Варто розуміти, що під поняттям «дофамінової залежності» можна інтерпретувати будь-яку залежність, а саме алкогольну, наркотичну, ігрову та ін. Багато явищ та видів діяльності генерують понаднормовий дофамін. Як-от активності, пов'язані з технологіями (ігри, серіали, соціальні мережі), швидкими джерелами задоволення (фастфуд, онлайн-шопінг, перегляд порнографії) та інші типи розваг. Дофамін виконує ключову роль у механізмі винагороди мозку та мотивує людину повторювати поведінку, що приносить задоволення, раз за разом. Залежність від дофаміну може призвести до погіршення емоційного стану, проблем з навчанням, соціалізацією та підвищеної дратівливості. Виділяючи ж саме молодь це матиме критичніший вплив, адже особа не є повністю сформованою, проте з свободою дії та меншим контролем батьків, на одмінну від дітей.

Тема дофамінової залежності надто актуальна у наш час, адже ми живемо в умовах війни, що є сильним чинником стресу, який молодь «заїдає» швидким дофаміном, а це може призвести до суттєвих проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика дофамінової залежності досліджувалась багатьма вченими. Окремі аспекти такої проблеми досліджено українськими науковцями з області психології (О. Грудка, К. Надточий, Н. Орлова, І. Шараневич, С. Михайлів, М. Овчаренко, М. Кубрак) та, звісно, іноземними (Кент С. Беррідж, Н. Волков, В. Шульц, А.Р. Вайс, М.А. Робл, Дж. Берке, В. Бассарео, Дж. Ф. Кооб, Н. Тірієт, М. Ябер, П.О. Фернагут, П. Беліджон, М. Солінас, А. Гансен, А. Лембке).

Незважаючи на значну кількість вчених та їх досліджень й напрацювань, тема залишається актуальною для подальшого дослідження та напрацювання практичних рекомендацій, адже ті рекомендації, що були десятки років тому не працюють на нове

покоління, у якого більше чинників, які можуть викликати адикцію. Час змінюється, тому варто вміти працювати з новими факторами впливу.

Метою статті є популяризація важливості роботи з таким явищем, як «дофамінова залежність» та напрацювання нових навичок та практичних рекомендацій для молоді.

Виклад основного матеріалу. Дофамінова система, це одна з найважливіших нейромедіаторних систем, необхідна для винагороди організму. Дофамін викликає сильні позитивні почуття, які регулярно виникають під час повсякденних подій. Ці шляхи забезпечують потяг до сексу, їжі та інших бажаних цілей. Таким чином, організм виробляє власні природні винагороди через каскад приємних відчуттів, і ці відчуття залежать від вивільнення дофаміну (Anderson, 2007).

Дофамін є поняттям, що зустрічається у багатьох науках, як-от:

- Нейробіології та психіатрії – як нейромедіатор;
- Медицині – як гормон і препарат;
- Біохімії – як біологічна молекула;
- Поведінкових науках та економіці – як фактор, що впливає на мотивацію.

Це свідчить про важливість дофаміну як біохімічного елемента, що відіграє критичну роль у різних аспектах людської діяльності. Проте нас цікавить саме дофамін з психологічної точки зору. Дофамін, з психологічної точки зору розглядається як один із ключових елементів, що впливає на настрій, поведінку та психічне здоров'я. Дофамін відіграє важливу роль у різних аспектах життєдіяльності нашого організму. Він впливає на:

- Збудження
- Рух
- Регуляцію гормонів і залоз
- Підкріплення та винагороду
- Думки та емоції

Дофамін бере участь у розумових процесах, діях, пам'яті та поведінці. Досвід впливу є індивідуальним та відрізняється у кожного індивіда. Зміни його рівнів спричиняють такі розлади, як:

- Шизофренія (надмірна дофамінова активність);
- Депресія (дефіцит дофаміну);
- Залежності (порушення регуляції системи винагороди).

Зміни рівня дофаміну, які відбуваються під час отримання винагороди, навчають наше сприйняття до майбутньої реакції, тобто формують досвід. Дофамін коливається, коли ми очікуємо, здобуваємо та, безпосередньо, отримуємо винагороду, а потім повертається до звичайного рівня. Він починає підвищуватися, коли з'являється сигнал з навколишнього середовища, який асоціюється з винагородою, і збудження різко зростає. Самотужки та цілеспрямовано контролювати необхідну кількість дофаміну для отримання винагороди занадто важко для людини, а тим паче для молоді, що не є повністю сформованою, це витрачає значний ресурс. Найцікавіше, що фазовий викид дофаміну коригуватиме баланс відповідно до нашого сприйняття задоволення від винагороди. Тобто, якщо результат є більш корисним, ніж ми очікували, фазовий викид дофаміну збільшиться, щоб компенсувати це. Якщо ж результат буде менш корисним, фазові спалахи тимчасово знизяться. Якщо очікувана реакція на винагороду вища, ніж її справжня цінність, то з набагато більшою ймовірністю у людини розвинеться вивчена відраза до поведінки, незважаючи на її справжню цінність. Більше того, якщо людина недооцінює цінність винагороди, компенсаторне збільшення, пов'язане з отриманням винагороди, збільшує вивчену цінність винагороди більше, ніж якби вона точно передбачила її цінність. Простіше кажучи, коливання вироблення дофаміну, вгору або вниз, коли винагорода отримана, є найсильнішим регулятором мотивації людини до попередньої поведінки в майбутньому (Puig, 2014).

Одним з дуже важливих нюансів дофамінової системи є її тенденція до зниження регуляції до певної винагороди при повторному впливі. Тобто, відомі винагороди стають менш значущими після повторних впливів, оскільки вони починають викликати менш відчутне поетапне збільшення викиду дофаміну. Тому люди схильні шукати нові форми поведінки, які потенційно можуть бути більш корисними (наприклад шукати нові хобі). Після того, як певна поведінка розважає протягом тривалого періоду часу, винагорода за неї починає ставати передбачуваною. Оскільки ми постійно переживаємо ситуацію, цінність винагороди починає зменшуватися, а передбачуване вивільнення дофаміну знижується (Murray, 2001).

Як наводив Деніел Ліберман «Дофамін – це хімічна речовина в мозку. Мені подобається думати про нього як про диригента оркестру. Він вмикає, вимикає, збільшує гучність - зменшує гучність на багатьох

різних ділянках мозку, і в результаті має зовнішній, масштабний вплив на нашу поведінку» (Ліберман, 2019).

Останні тридцять років можна охарактеризувати як цифрову революцію. Інтернет - це сучасна розкіш з незліченим переліком переваг. Однак, інтернетом також можна зловживати, що може призвести до різних непередбачуваних наслідків (Simon, 2009). Оскільки все більше людей отримують доступ до інтернету, кількість випадків залежності від ігор, соціальних мереж, азартних ігор в інтернеті та порнографії постійно зростає.

Також існує еволюційна невідповідність - це коли адаптація, яка у нас розвинулась для вирішення звичних стимулів у звичному середовищі, не може належним чином функціонувати в сучасному середовищі. Швидкість, з якою змінюється сучасне середовище, призвела до розриву в часі між зміною середовища і належною адаптацією до нових умов. Дофаміновий механізм еволюціонував, щоб допомогти людині протистояти еволюційно знайомим небезпекам зневоднення та голоду. Однак нам бракує адаптації, яка б попереджала нас про небезпеку надмірного споживання їжі, медіа та особливо наркотиків. Людство перетворило світ з місця дефіциту на місце переповненого достатку, і багатьом з нас бракує адаптації для боротьби з несприятливими наслідками надмірного споживання. Це досить нелогічно, але зі зростанням добробуту в економіці зростає і рівень клінічно діагностованої залежності та депресії в суспільстві.

Що найцікавіше соціальний зв'язок також є внутрішньо корисною поведінкою, тому система винагороди регулюється таким чином, що люди мають високу мотивацію жадати соціалізації. Крім того, негативні соціальні взаємодії викликають зниження дофаміну, тобто, відчуття відрази до певних соціальних взаємодій у майбутньому (Krach, 2010).

Саме тому було обрано молоде покоління, адже саме ці люди народились з інтернетом та «телефоном в руках» й далі продовжуватимуть розвиток у такій парадигмі. Загальновідомо, що підлітки та молоді люди, як правило, більш вразливі до залежності та інших форм необачної поведінки порівняно з іншими віковими групами. І коли вони потрапляють у залежність, наслідки часто бувають більш серйозними.

У молодих людей спостерігаються слабкі зв'язки між самою префронтальною корою, а також слабкі зв'язки між префронтальною

корою і прилеглим ядром, компонентом лімбічної системи, що бере участь у системі винагороди мозку, пояснила у своєму виступі доктор Нора Д. Волков, директор Національного інституту з питань зловживання наркотиками. Через те, що префронтальна кора головного мозку не повністю розвинута, молодим людям важко приймати раціональні рішення та регулювати свої емоції.

Також присутнє таке явище, коли дофамін стає не результатом дії, а її процесом. Називається це «дофамінова петля», або ж «дофамінова пастка». Це усім відомі приклади, за допомогою яких можна потрапити до цієї петлі: переїдання, перегляд Тік-Току, «серфінг» в соціальних мережах, постійна перевірка месенджерів тощо. Петля виникає саме через нудьгу та бажання знайти новий прилив дофаміну, а не через життєво необхідну потребу (Weinschenk, 2013).

Принцип дофамінової петлі досить простий для розуміння, на одмінну від складніших ситуацій, коли, для отримання приливу дофаміну, потрібно прикласти серйозніші зусилля (пзбалансоване харчування, підготовка до екзамену, фінансова грамотність). Через недорозвинутий морок нейромедіатори пристосовуються до легкого дофаміну, а для мозку отримання більш корисного дофаміну стає основною задачею, на яку йде більше внутрішніх сил.

Стратегії подолання та профілактики дофамінової залежності присутні у працях різних дослідників, варто виділити наступні:

- Психологічна підтримка: залучення психологічних методик для корекції поведінки та емоційного стану.
- Сімейна підтримка: сприяння відкритій комунікації, встановлення довірливих стосунків між батьками та їх дітьми.
- Соціальні ініціативи: створення умов для активного відпочинку, розвитку хобі та соціальної взаємодії.
- Обмеження швидкого дофаміну: вироблення здорових звичок.

Кемерон Сепак розглядав також такий спосіб боротьби з дофаміновою залежністю, як «дофамінове голодування». Проте воно не має на увазі повну відмову від чинників, які провокують швидкий дофамін. Наприклад, замість того, щоб знижувати рівень дофаміну або уникати будь-якої стимуляції, слід зосередитися на зниженні імпульсивної поведінки, яка є проблематичною для людей з даним типом залежності. Пропонується «голодування» не від самого

дофаміну, а від імпульсивної поведінки, підкріпленої ним (Serah, 2019).

Існують ще й препарати, призначені для модуляції рівня дофаміну в мозку, які можуть підвищувати або знижувати активність нейромедіатора, залежно від стану.

Агоністи дофаміну. Ці препарати діють подібно до дофаміну, зв'язуючись з дофаміновими рецепторами та активуючи їх. Вони використовуються для лікування таких станів, як хвороба Паркінсона, депресія, СДУГ, знижене лібідо, гіперпролактинемія та синдром неспокійних ніг.

Антагоністи дофаміну. Ці ліки приєднуються до дофамінових рецепторів, але блокують дію нейромедіатора. Зазвичай їх призначають при шизофренії, біполярному розладі, а також для полегшення нудоти та блювання.

Інгібітори зворотного захоплення дофаміну. Ці препарати запобігають зворотному всмоктуванню дофаміну в нервові клітини, тим самим підвищуючи його рівень в мозку. Їх застосовують при депресії, розладах харчової поведінки, нарколепсії, а також для лікування наркозалежності.

Тобто для збалансованого розвитку потрібно залучитись не лише підтримкою психолога чи навіть дієтолога, а й отримувати підтримку від соціального середовища (родини, друзів) та працювати над самоконтролем. Сам по собі дофамін – це непогано, він потрібен нам для емоцій та гарного самопочуття. Проте дуже важливо не стати залежним від вивільнення цього нейромедіатора. Для деяких людей існує тонка межа між задоволенням від чогось і залежністю від цього.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Дофамін є ключовим нейромедіатором, який регулює мотивацію, настрій та поведінку, проте його дисбаланс може призвести до залежностей, депресії або манії. У сучасному цифровому середовищі молодь особливо вразлива до дофамінових пасток через незавершений розвиток мозку та швидкість, з якою змінюється сучасне середовище. Постійне прагнення до швидких винагород (соцмережі, гемблінг) знижує здатність отримувати задоволення від базових речей і може викликати залежність.

Для боротьби з дофаміновою залежністю важливим є комплексний підхід: розвиток самоконтролю, підтримка родини, соціальна взаємодія та обмеження легких стимулів. Перспективні дослідження мають зосередитися на розробці освітніх програм та

ефективних терапій для запобігання залежностям, що виникають у нових цифрових реаліях.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. Dopamine, with Daniel Z. Lieberman, MD, and Michael E. Long. Speaking of Psychology, 2019. YouTube. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=IXYpqaxO9oU>

2. Dopamine modulation of learning and memory in the prefrontal cortex: insights from studies in primates, rodents, and birds / M. V. Puig та ін. Frontiers in Neural Circuits. 2014. Т. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/fncir.2014.00093>

3. Kunugi H., Nanko S., Murray R. M. Obstetric complications and schizophrenia: prenatal underdevelopment and subsequent neurodevelopmental impairment. British Journal of Psychiatry. 2001. Т. 178, S40. С. s25–s29. URL: <https://doi.org/10.1192/bjp.178.40.s25>

4. de Araujo I. E., Simon S. A. The gustatory cortex and multisensory integration. International Journal of Obesity. 2009. Т. 33, S2. С. S34–S43. URL: <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.70>

5. Krach S. The rewarding nature of social interactions. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2010. URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00022>

6. Weinschenk S. Neuraltherapie – die Therapie mit Lokalanästhetika: Der aktuelle Stand des Wissens. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur. 2013. Т. 56, № 2. С. 17–20. URL: <https://doi.org/10.1016/j.dza.2013.06.004>

7. Sepah D.C. Dopamine Fasting 2.0 : The Hot Silicon Valley Trend. Medium. URL : <https://medium.com/swlh/dopamine-fasting-2-0-the-hot-silicon-valley-trend-7c4dc3ba2213>

Hotsuliak N.Ye., Petrovskyi I.I. Psychological Features of the Impact of Dopamine Addiction on Young People. The article examines the mechanisms of dopamine addiction's influence on young people and its psychological properties. The factors that contribute to the formation of such addiction in modern society and in particular among young people are highlighted. The consequences of the influence of dopamine stimulation on the behavior, emotional state and social adaptation of young people are considered. The role of family and social environment, namely friends and acquaintances, in reducing the risks of addiction is emphasized.

Key words: dopamine, addiction, reward, prefrontal cortex, dopamine loop, youth, social networks, support, depression.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ
ВОЄННОГО СТАНУ НА РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Авторський внесок: Гудима О.В. – 50%, Білецька З.М. – 50%
The author's contribution: Hudyma O.V. – 50%, Biletska Z.M. – 50%

Гудима О.В., Білецька З.М. Теоретико-методологічні засади констатувального етапу дослідження впливу воєнного стану на розлади харчової поведінки.

У статті розглянуто теоретико-методологічні засади констатувального етапу дослідження впливу воєнного стану на розлади харчової поведінки. Аналізуються основні концептуальні підходи до розуміння харчових розладів, включаючи психологічні, соціокультурні та біоповедінкові аспекти, що формують базис для глибшого дослідження у контексті кризових ситуацій. Описано методи збору даних та інструменти, які дозволяють оцінити характер і ступінь впливу зовнішніх стресорів, зумовлених умовами воєнного стану, на поведінкові особливості харчування та психоемоційний стан осіб, що переживають кризу. Узагальнюються етапи та критерії діагностування проявів харчових розладів у вибірці дослідження, що включає респонденти різного віку, статі та соціального статусу.

Ключові слова: воєнний стан, харчова поведінка, РХП, психоемоційний стан, стресор, поведінка, криза.

Постановка проблеми. Внаслідок військових дій в Україні відбулося значне погіршення психічного здоров'я населення, і приблизно половина українців потребуватиме психологічної підтримки. Згідно з дослідженнями та оцінками ВООЗ, після завершення війни близько 50% українців можуть потребувати психологічної допомоги. Особливо це стосується ветеранів, військових, а також осіб похилого віку, дітей та підлітків. Так, прогнозується, що 1,8 мільйона військових, близько 7 мільйонів людей

старшого віку та приблизно 4 мільйони дітей можуть потребувати допомоги через стрес, тривогу, ПТСР та інші психологічні проблеми, пов'язані з війною. Ці дані підкреслюють масштаб проблеми психічного здоров'я в Україні, і вже сьогодні спостерігається значний попит на психологічні консультації. Національна система охорони здоров'я працює над удосконаленням підтримки психічного здоров'я, а також над впровадженням навчальних програм для сімейних лікарів, щоб вони могли надавати первинну підтримку пацієнтам.

Підтримка психічного здоров'я в Україні дійсно стала одним з пріоритетних напрямків державної політики. У відповідь на значні стресові фактори, спричинені військовою агресією, уряд розширює програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я для населення.

Тим часом крім об'єктивних чинників, що негативно впливають на ментальне здоров'я населення, є суб'єктивні проблеми, зокрема, соціальна стигма, що поширюється на осіб з психічними хворобами або розладами. У суспільстві побутує стереотип, що сильні не ходять до психотерапевта чи психолога, треба тримати в собі емоції. Унаслідок такої установки люди часто звертаються до фахівців уже тоді, коли хвороба вийшла за межі початкової стадії, а її лікування потребуватиме більше часу й зусиль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка вчених приділяли особливу увагу різним аспектам харчової поведінки (Т.І. Алексєєва, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилєва, П. Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А. Косяк, Н.І. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л.В. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін.), особливості психології розладів цієї сфери (О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А. Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін.). Особлива актуальність харчової поведінки виникла саме під час війни, коли догляд за здоров'ям відійшов на задній план.

Мета статті – описати теоретико-методологічні засади констатувального етапу дослідження впливу воєнного стану на розлади харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу. Харчова поведінка – це набір звичок людини, що пов'язаних з прийомом їжі. Харчова поведінка залежить, зокрема, від сімейних цінностей і традицій, етнічних, культурних особливостей, виховання і діяльності членів сім'ї, а також особливостей біології людей. Все це роками розвивалося відповідно до

суспільства, в якому живе людина, а також відповідно до стандартів і норм краси. Такі звички, як правило, змінюються з роками, але не всі ці зміни можна розглядати як болючі або пов'язані з травмами (Абсалямова, 2017).

Харчова поведінка також включає ціннісно-орієнтоване ставлення до їжі і її споживання, деякі харчові стереотипи в повсякденному житті і в стресовій ситуації. Ця поведінка заснована на відповідному образі тіла, а також на діяльності з формування такого образу. З цього можемо зробити висновок, що харчова поведінка залежить від багатьох факторів таких як:

- культурні особливості;
- сімейні цінності;
- виховання;
- фізичний стан;
- здоров'я людини (Ковальчук, 2019).

Всі звички можуть формуватися з віком, часом та місцем перебування. Протягом значного періоду часу люди прагнуть прогодувати себе, щоб вижити в боротьбі зі смертю. Примітивно люди спочатку просто збирали все, що дає їм природа, включаючи тваринний і рослинний світ. Однак пізніше вони поступово оволоділи мистецтвом приготування їжі.

На сьогодні питання харчової поведінки особистості залишається недостатньо вивченим. А кількість скарг зі сторони батьків на порушення харчової поведінки дітьми та підлітками, підкреслює важливість і необхідність встановлення причин її виникнення, визначення шляхів профілактики та ефективної терапії девіацій харчової поведінки.

Суспільна значимість проблеми розладів харчової поведінки (РХП) та їхньої психокорекції зумовлена низкою важливих факторів, які впливають на здоров'я суспільства, економічні витрати на охорону здоров'я та загальну якість життя населення. РХП, як-от анорексія, булімія та компульсивне переїдання, мають високу поширеність у багатьох країнах, включно з Україною. Вони можуть призвести до серйозних фізичних проблем, таких як порушення обміну речовин, захворювання серця та інші соматичні ускладнення, а також до психологічних розладів, як-от депресія та тривога (Портницька, 2023).

РХП зазвичай виникають у молодому віці, впливаючи на освіту, кар'єрний розвиток і соціальну адаптацію. У пацієнтів з РХП часто

спостерігаються труднощі в побудові соціальних відносин, що може призвести до соціальної ізоляції та стигматизації, поглиблюючи розлади та ускладнюючи процес психокорекції.

Особливе значення проблема РХП набула в умовах війни та інших стресових ситуацій, коли стрес може спричинити або погіршити харчові розлади. У воєнних умовах зростає кількість людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що часто супроводжується порушеннями харчової поведінки та потребує психокорекції. Багато людей не отримують своєчасної психологічної підтримки через відсутність спеціалістів або недостатнє розуміння суспільством проблеми РХП. Розширення доступності психотерапевтичної допомоги та розробка програм для підтримки людей з РХП є важливими завданнями державної політики (Литвин-Кіндратюк, 2000).

Після аналізу теоретичної частини, ми дослідили особливості поведінки людини, яка схильна до розладів харчової поведінки під час воєнного стану. Для цього нами було обрано 4 методики:

1) індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчика (ІТО) – до основних шкал опитувальника входять брехня, агравація, екстраверсія, спонтанність, агресивність, ригідність, інтроверсія, сензитивність, тривожність, лабільність.

Теорія провідних тенденцій, розроблена Л.М. Собчиком, заснована на особистісному факторі, на одній або декількох провідних тенденціях, що пронизують різні рівні розвитку особистості – від вроджених властивостей темпераменту до характеру, що формується в процесі взаємодії темпераменту з соціальним середовищем, – до зрілої особистості, в якій об'єднання здійснюється через інтегроване «я» (самосвідомість, самооцінка, самоконтроль). Провідні тенденції визначають індивідуальний тип досвіду, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособистісного спілкування і когнітивних процесів (Абсалямова, 2017).

Тест може бути використаний у сфері профорієнтації, підбору та розстановки персоналу, сімейного консультування та освіти для індивідуалізації підходу до певної особистості.

Результати та інтерпретація. Після заповнення анкети індивіду видається індивідуальна психограма. Використовуючи опис переважаючих тенденцій, він може скласти індивідуальну інтерпретацію отриманих даних.

Шкали: екстраверсія–інтроверсія, спонтанність–сензитивність, агресивність–тривожність, ригідність–лабільність, брехня–агравация.

2) опитувальник самоствалення В.В. Століна – він допомагає визначити такі показники: глобальне само ставлення, самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення від інших, самоінтерес, а також ще 7 шкал, які спрямовані на вимірювання вираженості установки на ті, чи інші, внутрішні дії на «Я» – самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування (самопослідовність), самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння.

Цей варіант анкети дозволяє виявити три рівня ставлення до себе, які розрізняються по узагальненню:

- глобальна самооцінка;
- відносини з самим собою, які відрізняються почуттям власної гідності, зовнішнім співчуттям, інтересом до себе і очікуваннями щодо ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до самого себе.

Різниця між змістом «Я-образу» (знанням або поданням про себе, в тому числі в формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самооцінкою приймається в якості джерела. Протягом життя людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання складають істотну частину її уявлень про себе. Але знання про себе, звичайно, досить важливі, однак йому небайдуже: те, що розкривається в тобі, є предметом його емоцій, його оцінок, стає предметом його більш-менш стабільного самосприйняття.

3) «Анкета» чи є у мене залежність від їжі?». Вона розроблена таким чином, щоб було видно ставлення людини до їжі, а саме, чи існує зв'язок між поганим настроєм і психологічним дискомфортом з процесом харчування, впливає стрес на кількість споживаної їжі, є апатія причиною переїдання людини, впливає на ставлення інших повсякденна звичка до їжі, впливає стрес на кількість споживаної їжі, є апатія причиною того, що людина переїдає, впливає ставлення інших на те, як він харчується, тощо.

Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностики та лікування.

Діагностичний критерій. Розділ, присвячений розладам харчової поведінки, DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental

Disorders), опублікований американською психіатричною Асоціацією (APA) у 2013 році, висвітлює такі розлади харчової поведінки:

- нервова анорексія (Anorexia nervosa);
- нервова булімія (Bulimia nervosa);
- нападopodobне переїдання (Binge eating disorder);
- розлад уникнення / обмеження їжі (ARFID);
- інші згадані розлади харчової поведінки та споживання їжі (OSPHED) або «невизначений розлад харчової поведінки» (UPHED), раніше відомий як EDNOS: атипова анорексія, анорексична булімія, розлад очищення, синдром нічного прийому їжі.

Розлади харчової поведінки характеризуються значними порушеннями харчової поведінки та контролю ваги. Вони часто співіснують з іншими розладами, такими як депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами.

Можна зробити висновок, що всі методи допомагають визначити особливості вашого раціону.

4) Тести на схильність анорексії, булімії. Тест EAT-26 покладений виявити можливість, а не точний діагноз схильності людини до анорексії та булімії. Ми врахували, що тест EAT-26 не є самостійним діагностичним інструментом: він використовується для попередньої оцінки взаємозв'язку зі споживанням їжі. Ставити діагноз тільки на підставі показників цього тесту не є правильно.

Тобто тест дає можливість виявити групи високого ризику, яким необхідно звернутися за медичною допомогою в області психічного здоров'я, але які на сьогоднішній день не охоплюють всі існуючі розлади харчової поведінки.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Саме за допомогою описаних вище методик можна визначити особливості характеру людини, її ставлення до себе і до способів подолання труднощів. Багато людей долає труднощі саме через переїдання або навпаки через стрес, людина мало їсть. У воєнний час ситуація погіршується, а тому ці 4 методики допоможуть висвітлити нам ситуацію, а саме схильність до харчової девіації під час війни.

Подальші дослідження мають на меті глибше вивчення гендерних, вікових та культурних особливостей впливу воєнного стану на розлади харчової поведінки. Важливо розширити вибірку дослідження та застосувати лонгітюдні методи для відстеження

довгострокових наслідків воєнного стану на харчову поведінку. Окремий акцент доцільно зробити на розробці профілактичних заходів та психокорекційних інтервенцій, що допоможуть знизити негативний вплив кризових умов на психічне здоров'я та харчову поведінку населення.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

2. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки людини : навчально-методичний посібник. Харків : Смугаста типографія, 2017.

3. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.

4. Запитай у лікаря про здорове харчування. МОЗ. 2020. URL : <https://moz.gov.ua/article/health/zapitaj-u-likarja-prozdoroveharchuvannja-na-najposhirenishi-zapitannja-vidpoviv-fahivec-oleg-shvec>

5. Ковальчук З.Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок : психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 91–99.

6. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії : збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського унту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.

Hudyma O.V., Biletska Z.M. Theoretical and Methodological Principles of the Ascertainment Stage of the Study on the Martial Law Influence on Eating Disorders.

The article examines the theoretical and methodological principles of the ascertainment stage of the study on the influence of martial law on eating disorders. The main conceptual approaches to understanding eating disorders are analyzed, including psychological, sociocultural, and biobehavioral aspects, which form the basis for deeper research in the context of crisis situations. Methods of data collection and tools are described, which allow to assess the nature and degree of influence of

external stressors, caused by the conditions of martial law, on the behavioral features of nutrition and the psycho-emotional state of people experiencing the crisis. The stages and criteria for diagnosing manifestations of eating disorders in the study sample, which includes respondents of different ages, sexes, and social status, are summarized.

Key words: martial law, eating behavior, ED, psycho-emotional state, stressor, behavior, crisis.

УДК 159.98:7

О.В. Завгородня

zolen1958@gmail.com

Н.В. Володіна-Панченко

artschool2017@ukr.net

РОЛЬ ХУДОЖНІХ ПРАКТИК У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Авторський внесок : Завгородня О.В. – 50%,

Володіна-Панченко Н.В.– 50 %.

The author's contribution: Zavorodnia O.V. – 50 %,

Volodina-Panchenko N.V. – 50 %

Завгородня О.В., Володіна-Панченко Н.В. Роль художніх практик у підтримці ментального здоров'я школярів.

Наголошено на підтримуючих чинниках ментального здоров'я, таких як стійкість, здатність до творчості та естетичного занурення. Окреслено творчу продукцію дітей, що відображає їх переживання воєнного часу. Запропоновано арттерапевтичні методики «В пошуках гармонії» і «Мандрівка», які є переважно універсальними інструментами, проте особливо підходять особам з образотворчими здібностями. Охарактеризовано психологічні механізми самовідновлення художньо обдарованої особи. Визначено ролі арттерапевта, що здійснює підтримку: фасилітатор, джерело інформації, тренер, відзеркалювач («дзеркало»), помічник, свідок, маєвт. З'ясовано внесок мистецьких практик у відновлення ментального здоров'я та благополуччя.

Ключові слова: ментальне здоров'я, стійкість, творчість, естетичне занурення, переживання воєнного часу, арттерапія, самовідновлення.

Постановка проблеми. Здатність людини формувати адекватну картину світу та діяти конструктивно в ускладнених умовах залежить від взаємодії багатьох чинників, зокрема, таких як стан «творчого здоров'я» (В.О. Моляко), толерантність до невизначеності, критичність в ситуації неповноти, ненадійності, ймовірних викривлень інформації, підсиленість викликів середовища, можливість впоратися з його загрозами. Висока ступінь ускладненості передбачає складне й динамічне середовище, заплутані взаємозв'язки між компонентами середовища та особою, що робить майже неможливим прогнозування майбутнього, утруднює ухвалення обґрунтованих рішень. В умовах загрозової невизначеності зростає ймовірність болісних вражень, стресових розладів, душевних травм, відповідно руйнівного впливу на психіку багатьох людей.

Один з типів травм – інформаційна травма, в сучасних умовах це переважно медіатравма глядача, реципієнта ЗМІ. Коли людина бачить частину події з інтерпретаціями журналіста, диктора чи учасника події, а уява «домальовує» презентований епізод. Специфіка медіатравми – опосередкованість цілями інформаційного впливу. Зокрема під час війни інформацію/дезінформацію використовують для впливу на пізнавальну сферу людей, їх емоції та поведінку шляхом поширення фейкового або гібридного контенту. Спеціально створений контент вводить в оману, спотворює картину світу, викликає неадекватні реальності емоції. Особи, які пережили травматичний досвід, можуть відчувати захисне відчуження від реальності, від інших людей, страждати від порушень когнітивних процесів. Тому особливого значення набуває проблема психологічної підтримки ментального здоров'я в інформаційно ускладнених умовах [2], зокрема засобами образотворчої діяльності.

Мета дослідження – простежити особливості функціонування образотворчого мислення людини в інформаційно ускладнених умовах, окреслити терапевтичні можливості художніх практик..

Аналіз останніх досліджень. Можна виділити різноманітні варіанти «використання» образотворчого мислення. Завдяки йому стає можливим творче вираження вражень, емоцій, світовідчуття, виявлення суперечностей, внутрішнє звільнення. Використовуючи образотворче мислення, людина має можливість відображати світ, позиціонувати себе, вести діалог зі світом й різними іпостасями свого

«Я», долаючи суперечності й кризи. Образотворче мислення – особливий інструмент самопізнання, впорядкування внутрішнього світу, означення власної долі та інтуїтивного проникнення в майбутнє [1].

Дослідження [5] свідчать, що у травмованих людей знижується активність лівої півкулі мозку, а активність правої півкулі підвищується. Відповідно, в свідомості активізуються і домінують некеровані образи. Ментальне «відео», пов'язане з травмівною ситуацією (яка вже залишилась в минулому) прокручується незалежно від волі й проти бажання людини, примушуючи її переживати сильні негативні емоції, і часом діяти неадекватно актуальній безпековій ситуації. Тоді особливої важливості набуває здатність людини до образотворчого мислення, яке стає інструментом трансформації болісної душевної стихії.

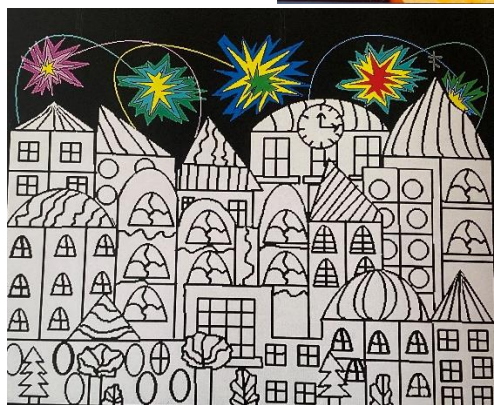
Арттерапевтичний погляд на ментальне здоров'я узгоджується із зміною в розумінні здоров'я в бік його позитивного трактування; цей зсув відбувається паралельно розробкам у сфері здоров'я, які наголошують на підтримуючих факторах, таких як стійкість, здатність до відновлення, а не на симптомах і патології [3]. Замість концентрації на хворобливих відхиленнях, арттерапевти звертаються до здорового потенціалу, здатності людини до творчості та естетичного занурення. Це супроводжується зміщенням діагностичного фокусу з патологічних проблем на творчий розвиток, що добре узгоджується з перспективою застосування художніх практик щодо підтримки травмованих осіб в їх експресивних та виконавських здібностях [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна своєрідність художньо обдарованої особи посилює ймовірність болісного сприйняття нею різних виявів недосконалості світу, ймовірність її травмування навіть у відносно спокійних умовах середовища. Коли ж мова йде про значну середовищну невизначеність, зумовлену неочікуваними природними чи соціальними подіями загрозливого характеру, навантаження на психіку будь-якої людини стає відчутним. Поранена душа потребує художнього вираження, мистецтво для неї – найкращий лікар, цілитель, реабілітатор. Образотворче мислення може взаємодіяти з душею, не пошкоджуючи її витонченої й уразливої природи, трансформуючи біль в красу твору. Мистецтво дає крила душі, дає змогу їй злетіти над жорстокістю світу.

Обдаровані діти й підлітки пишуть свій літопис переживань воєнного часу.

Виражають біль і співчуття, змальовуючи наслідки ворожих обстрілів («Війна» Тетяни Криворот, «Привид зруйнованого міста» Кулько Аліни; «Поранений хлопчик» Лещенко Микити).

Мал. 1, 2, 3.



Частина малюнків присвячено мріям про перемогу, щасливе мирне життя. Діти з родин ВПО, що приїхали до Києва з Маріуполя та певний час відвідували школу мистецтв №2, створюють образи омріяного щастя (тема «Моя мрія»), малюючи ошатний будинок, затишну домівку, чудову природу, на протигагу втратам, тому, що їм довелось пережити.

Мал. 4, 5. Діти з Маріуполя малюють на тему «Моя мрія»



Діти малюють захисників-бійців ЗСУ, військові сюжети (переважно хлопчики) – «Нічний наступ ЗСУ на ворога» Назарія Губанова (Мал.7), «Оборонці-захисники, воїни ЗСУ, за нами Україна» Тимофія Губанова (Мал.8); малюють натюрморти з синьо-жовтим прапором, «квіти для захисників» («Соняхи» Кулько Аліни, мал. 9).

Мал.6, 7, 8.



Цікавими є твори Тетяни Криворот – історична паралель «Загибель козака», а також метафоричний «янгол-охоронець» – українська дівчина-воїн в однострої з білими крилами, що летить над Землею.

Мал. 9, 10.



Люди мають здатність до естетичного занурення, до відтворення глибоких почуттів, їх вираження, до творчого подолання болісних переживань. Різні чинники впливають на розвиток або гальмування здатності до естетично-творчої діяльності. Особи, які пережили травматичний досвід, можуть відчувати захисне відчуження від реальності, від інших людей, страждати від заблокування почуттів, проблем самовідчуття, порушень взаємин з іншими людьми.. Арттерапевт має знайти адекватні способи індивідуального впливу, соціального та культурного залучення людини через спільні або індивідуальні мистецькі практики. Творчі дії учасників впливають на їх сприйняття, емоції та розуміння. Рефлексія цих процесів учасником, обговорення з іншими людьми (учасниками та терапевтом) сприяє осмисленню нового досвіду, розумінню виявлених можливостей та перспективи позитивних змін. Арттерапія заохочує до естетичного занурення, формує основу для здорового розвитку, творчості, рефлексії, ухвалення рішень в модальності мистецтва. Естетичне переживання, творчість, досвід «потоків» дистанціює від звичного, повсякденного; допомагає розвинути нові ментальні моделі, оновити мислення та дії, звільнитися від звичних шаблонів. У людей, які зазнали травм, порушується здатність вербального опрацювання інформації. Водночас образи, пов'язані з травматичними спогадами, виходять з-під контролю, можуть переслідувати й мучити людину. Художні, зокрема, образотворчі практики сприяють міжпівкульній інтеграції, допомагають підтримувати та відновлювати порушену здатність людини до продуктивного опрацювання пережитого.

Нами запропоновано арттерапевтичні методики «В пошуках гармонії» і «Мандрівка», які є переважно універсальними інструментами, проте особливо підходять особам з образотворчими здібностями. Експресія за допомогою візуальних образів переважно сприймається такими людьми як “безпечніша”, порівняно з іншими формами. Водночас візуальні образи можуть опосередковувати перехід до інших різноманітних форм самовираження та можливостей міжособистісної взаємодії.

Методика «В пошуках гармонії» реалізується засобами комп'ютерної графіки. Пропонується вибрати первинну геометричну форму, кольори (палітра з 256 кольорів), а також за бажанням та інтуїцією використовувати виразні засоби графіки та комп'ютерні

інструменти (пляма, різні види і товщини ліній, крапки тощо). В подальшому можна варіювати, створювати інші геометричні форми.

На заняттях з комп'ютерної графіки діти створюють чудові композиції. Представлено композиції учнів Назарія Губанова, Тимофія Губанова, Михайла Довбаха (усім учням - 10 років).

Мал. 11, 12, 13.



За спостереженнями педагога в процесі роботи відбуваються зміни настрою дітей, їх емоційний стан стає гармонійнішим, попри складність їх переживань.

Методика «Мандрівка» розрахована на старших учнів та дорослих, оскільки вимагає певного рівня розвитку рефлексії (детальніше [2])

Окреслимо психологічні механізми самовідновлення художньо обдарованої особи після травми. Це тісно пов'язані між собою

екстерналізація, символізація (візуально-метафорична презентація травми, створення інших метафор), художня емпатія, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, подолання почуття безпорадності, опрацювання “фрагментів” спогадів, художня проєкція, трансформація переживань, їх нове впорядкування, подолання травматичної хаотизації спогадів, відновлення порядку в пам’яті, управління сильними почуттями та бажаннями через їх символічне вираження та задоволення, задоволення від процесу створення задуманого художнього предмета, «стан потоку», задоволення від впровадження технічних інновацій в процес творчості, почуття досягнення, подолання творчих труднощів і мук, “покладення, втілення” переживань у створювану роботу, стимулювання дискурсивного осмислення травматичного досвіду через обговорення створеного. Інсайти в процесі портретування стану душі дають нове самовідчуття, висвітлюють нове бачення себе, життя і свого покликання. Людина може акцентувати різні смислові домінанти образу у різних варіантах актуального і бажаного стану душі. Створення таких образів – це посилення особистості за рахунок художньої творчості, оскільки образи “стану душі” виходять з-під влади часу. Візуальні образи також можуть бути “путівником” в “мандрах” шляхами душі, в обстеженні внутрішніх ландшафтів з наступним індивідуально-творчим осмисленням отриманого досвіду.

Арт-терапевти мають бути експертами в мультидисциплінарних психосоціальних і соматичних аспектах своєї роботи, їм потрібно розвивати навички своєї мистецької модальності та знання про терапевтичний потенціал їхньої форми мистецтва щодо психологічного відновлення, стабілізації, розвитку, щоб швидко реагувати на запити різних людей та груп населення. Можна акцентувати такі *ролі арттерапевта*, що здійснює підтримку: фасилітатор, джерело інформації, тренер, відзеркалювач («дзеркало»), помічник у здійснюваному людиною коментуванні та інтерпретації своєї творчої продукції та життєвих фактів, свідок, маєвт.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Внесок мистецьких практик у відновлення ментального здоров’я та благополуччя полягає в тому, що завдяки естетичному залученню та творчій діяльності з’являється можливість: посилити здатність до мультисенсорного естетичного сприйняття; сформувати основу для

розвитку творчої ігрової активності; відкрити для себе автентичні форми вираження; можливість оживляти, виражати та втілювати почуття; розвивати свої здібності, вдосконалюватися; уважно відстежувати тілесні відчуття, долати внутрішню роз'єднаність, суперечності ментального та тілесного; відновити цілісне самовідчуття, сформувані нове або заново інтегроване відчуття «я»; символізувати пережитий досвід, почуття чи міжособистісні стосунки, пережити естетичні осяяння, сформувані нові смисли, нові цілі; здійснювати синтез історії життя, життєвих переживань зі своїми нещодавніми знахідками в практиці художньої роботи; дистанціюватися від звичного, звільнитися від неконструктивних шаблонів; досліджувати, творчо опрацьовувати теми неунікної фактичності, ідентичності, самовираження, сенсів тощо. Перспективою є дослідження динаміки життєстійкості та розвитку рефлексії в процесі арт-практики.

Список використаних джерел

1. Завгородня Олена. Арттерапевтична підтримка ментального здоров'я людини в умовах загрозованої невизначеності. *Новітні зміни сучасного суспільства*. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. (116) с.68-78. DOI: 10/61718/mon https://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/mon_27.05.2024.pdf
2. Моляко В.О., Третяк Т.М. Система КАРУС як засіб творчої мисленнєвої діяльності в ускладнених умовах. Дні української психології в Берліні. Київ: Інститут психології Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 99–104. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227>
3. Huber, M.; van Vliet, M.; Giezenberg, M.; Winkens, B.; Heerkens, Y.; Dagnelie, P.C.; Knottnerus, J.A. Towards a 'patient-centered' operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. *BMJ*, 2016, 6. 35–40.
4. Malchiodi, C. *Expressive Therapies: History, Theory and Practice*. In *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press, 2005; pp. 1–16.
5. Panksepp J. (2012). *The archeology of mind*. New York: Norton. 182 p.

Zavhorodnia O.V., Volodina-Panchenko N.V. The Role of Art Practices in Supporting Pupils' Mental Health.

Supportive factors for mental health such as resilience, creativity and aesthetic immersion are emphasized. Children's creative output reflecting

their wartime experiences is outlined. Art therapy techniques «In search of harmony» and «Journey» are proposed, which are mainly universal tools, but they are especially suitable for people with visual abilities. The psychological mechanisms of self-recovery of an artistically gifted person are characterized. The roles of an art therapist providing support are defined: facilitator, source of information, trainer, mirror, assistant, witness, and supporter. The contribution of artistic practices to the restoration of mental health and well-being is clarified.

Key words: mental health, resilience, creativity, aesthetic immersion, wartime experiences, art therapy, self-recovery.

УДК 159.944.4-057.36

Н.О. Новаківська

novakivskaya@gmail.com

О.М. Чайковська

chaikovska.oksana@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ

Авторський внесок: Новаківська Н.О. – 50%, Чайковська О.М. – 50 %.

The author's contribution: Novakivska N.O. – 50 %, Chaikovska O.M – 50 %

Новаківська Н.О., Чайковська О.М. Психологічна характеристика стресостійкості у військовослужбовців: виклики сучасності та можливості розвитку.

Стаття присвячена аналізу психологічних характеристик стресостійкості у військовослужбовців в умовах сучасних викликів. Розглянуто основні фактори, що впливають на розвиток стресостійкості. Визначено значення соціальної підтримки, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості у формуванні стресостійкості. Запропоновано рекомендації щодо впровадження ефективних методів психологічної підтримки у військових частинах.

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, емоційна регуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. Військовий стан та кризові ситуації, що тривають в Україні, ставлять нові виклики перед військовослужбовцями та вимагають від них високого рівня стресостійкості. В умовах бойових дій військові часто зазнають тривалого психологічного навантаження, яке може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних розладів.

Психологічна стресостійкість військовослужбовців є важливим аспектом, що забезпечує їхню готовність до виконання службових обов'язків. Вивчення факторів, які впливають на стресостійкість, має вирішальне значення для розробки ефективних психологічних програм і стратегій підтримки військовослужбовців. Це обумовлює необхідність дослідження психологічних характеристик, які можуть сприяти розвитку стресостійкості, таких як емоційна регуляція, соціальна підтримка та когнітивна гнучкість.

Метою даної статті є аналіз психологічної характеристики стресостійкості у військовослужбовців, що включає вивчення її основних складових, механізмів впливу на адаптацію до стресових ситуацій та виявлення нових можливостей для її розвитку в умовах сучасних викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки здійснено багато досліджень, присвячених психологічним характеристикам стресостійкості у військовослужбовців, які проводили такі вчені, як: А. Бондар, О. Гнатюк, С. Литвиненко, В. Коваль, О. Олійник, М. Печерська, І. Савченко, Т. Шевченко. Перші наукові роботи в цій сфері з'явилися в середині ХХ століття, проте активне дослідження розпочалося лише в останнє десятиліття.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з основних напрямків дослідження є вивчення ролі емоційної регуляції у формуванні стресостійкості.

Наприклад, у своїх дослідженнях В. Коваль аналізує, як здатність контролювати свої емоції може вплинути на адаптацію військовослужбовців у стресових ситуаціях. Він зазначає, що військовослужбовці, які вміють керувати своїми емоціями, краще справляються з тиском і зберігають психічну рівновагу (Коваль, 2022).

С. Литвиненко підкреслює важливість соціальної підтримки для підвищення стресостійкості. У дослідженні наводяться дані про те, що військовослужбовці, які мають підтримку з боку колег і родини,

демонструють вищий рівень стресостійкості та краще справляються з психологічними навантаженнями. Це свідчить про те, що соціальне формування зв'язків і підтримка з боку оточуючих можуть значно полегшити переживання стресу (Литвиненко, 2023).

М. Печерська у своєму дослідженні вказує на важливість когнітивної гнучкості у підвищенні стресостійкості. Вона зазначає, що здатність адаптувати своє мислення до змінених умов, знайти альтернативні рішення та підтримувати оптимістичний погляд на втрати є ключовими елементами стресостійкості. Дослідження показали, що військовослужбовці, які володіють когнітивною гнучкістю, мають менший ризик розвитку психологічних розладів та краще справляються зі стресом (Печерська, 2023).

Проте, незважаючи на численні дослідження, залишаються невирішені питання щодо специфічних методів розвитку стресостійкості. Часто традиційні підходи до психологічної підготовки військових не враховують культурні та соціальні аспекти, що характерні для українського контексту. А. Бондар у своїй праці акцентує увагу на важливості адаптації сучасних моделей психологічної допомоги до актуальних конфліктних ситуацій. Він зазначає, що значна частина військових психологічних програм не враховує специфічних потреб українських військових, що ускладнює впровадження дієвих методів підтримки (Бондар, 2024).

Згідно суджень В. Ковалю, стресостійкість складається з кількох ключових психологічних характеристик, серед яких: когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та внутрішня мотивація (Коваль, 2022).

Відповідно визначення дослідника І. Савченка емоційна регуляція – це здатність індивіда контролювати свої емоції в умовах стресу. Військовослужбовці, які вміють регулювати свої емоції, демонструють вищий рівень стресостійкості. Дослідження І. Савченка показали, що військовослужбовці, які проходять тренінги з емоційної регуляції, мають кращі результати в тестах на адаптацію до стресових умов (Савченко, 2023).

Науковець О. Олійник визначає когнітивну гнучкість як вміння адаптувати своє мислення до нових умов і знайти альтернативні рішення в стресових ситуаціях. О. Олійник відзначає, що військовослужбовці, які проходять спеціалізовані тренінги, демонструють покращення у своїй стресостійкості (Олійник, 2022).

На думку Т. Шевченко наявність соціальної підтримки з боку родини, колег і товаришів по службі є фактором, що впливає на рівень

стресостійкості. Він підкреслює, що військовослужбовці, які мають підтримку з боку оточуючих, краще справляються зі стресом і мають вищий рівень психічного здоров'я (Шевченко, 2023).

Сучасні військовослужбовці стикаються з численними викликами, які можуть негативно вплинути на їхню стресостійкість. По-перше, постійні бойові дії та стресові ситуації, пов'язані з військовими операціями, призводять до психологічного навантаження. Багато військових переживають тривалі періоди бойового стресу, що може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). По-друге, технологічні зміни в армії створюють нові вимоги до військовослужбовців. Нові технології можуть підвищити ефективність, але водночас створюють нові стресові ситуації, пов'язані з потребою швидкого освоєння нових навичок. Це може призвести до додаткового психологічного навантаження. По-третє, соціальна ізоляція військовослужбовців, які перебувають далеко від родини та друзів, може призвести до зниження їхньої стресостійкості. В умовах бойових дій багато військових обмежені у доступі до соціальних зв'язків, що може посилити їхні психологічні проблеми.

Вважаємо, що для підвищення стресостійкості військовослужбовців важливо впроваджувати спеціалізовані програми розвитку за основними напрямками:

- *Психологічне навчання.* Проведення тренінгів, які навчають методам емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, що може суттєво підвищити стресостійкість військовослужбовців. Важливою частиною навчання повинні бути техніки релаксації, які допомагають знизити рівень тривоги та стресу.

- *Соціальна підтримка.* Формування груп підтримки, де військовослужбовці можуть поділитися своїм досвідом і отримати емоційну підтримку, є великим аспектом розвитку стресостійкості. Створення соціальних зв'язків покращує психоемоційний стан військових.

- *Фізична підготовка.* Регулярні фізичні тренування, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального психічного стану, можуть бути ефективними для розвитку стресостійкості. Дослідження А. Бондар показують, що фізична активність може позитивно впливати на психічне здоров'я (Бондар, 2024).

- *Медитація та релаксація.* Впровадження технік медитації та релаксації в програми психологічної підтримки може знизити рівень тривожності та підвищити здатність військовослужбовців до адаптації.

Отже, розробка спеціалізованих програм розвитку стресостійкості є ключовим елементом підвищення психоемоційного стану військовослужбовців. Такі програми можуть включати тренінги з:

- емоційної регуляції. Ці тренінги навчають військових керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, використовуючи засоби дихання та релаксації для зниження рівня тривоги;

- когнітивних стратегій. Тренінги, які сприяють розвитку когнітивної гнучкості, допомагають військовим адаптувати своє мислення до змінених умов, знайти альтернативні рішення та підтримувати позитивний погляд на ситуацію;

- соціальних зв'язків. Програми, що сприяють формуванню соціальних зв'язків між військовослужбовцями, можуть значно підвищити їх стресостійкість. Групові активності, обговорення проблем і спільні тренування можуть зміцнити зв'язки між колегами.

Впровадження спеціалізованих тренінгів і програм психологічної підтримки, які спрямовані на розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та адаптивності, може здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Такі сесії можуть включати методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та техніки релаксації. Проведення навчальних семінарів з управління стресом, які навчають військовослужбовців розпізнавати ознаки стресу та використовувати ефективні методи для його подолання можуть включати техніки дихання, медитацію, йогу та фізичні вправи.

Вважаємо доцільним створення сприятливої атмосфери в підрозділах, де військовослужбовці можуть обмінюватися своїми переживаннями та отримувати емоційну підтримку від товаришів і командирів. Це можна реалізувати шляхом проведення регулярних зустрічей, спільних обговорень та організації активних заходів.

Важливо включати елементи психологічної підготовки до навчальних програм для військових, щоб забезпечити систематичний підхід до розвитку стресостійкості ще на етапі підготовки до служби. Використовувати сучасні технології, такі як мобільні додатки для медитацій, тренування когнітивної гнучкості та емоційної регуляції, що можуть бути доступні військовослужбовцям у будь-який час.

Важливо створювати індивідуальні плани психологічної підтримки з урахуванням особливих потреб кожного

військовослужбовця. Це допоможе точніше врахувати індивідуальні особливості та запити кожної людини.

Необхідно впроваджувати систематичне оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців для моніторингу їхнього психоемоційного стану та вчасного виявлення можливих труднощів. Це дозволить своєчасно коригувати програми підтримки.

Важливо співпрацювати з фахівцями різних сфер (психологами, соціологами, тренерами з фізичної підготовки) для розробки комплексних програм розвитку стресостійкості, які враховують фізичні, емоційні та соціальні аспекти.

Дослідження впливу культурних і соціальних чинників на розвиток стресостійкості надасть змогу краще адаптувати програми до потреб українських військовослужбовців. Це може суттєво посилити їхню стресостійкість і допомогти ефективно справлятися з викликами, що виникають у сучасних умовах військової служби. В українській культурі існує кілька чинників, які суттєво впливають на розвиток стресостійкості військовослужбовців. По-перше, українська культура характеризується сильною традицією підтримки сім'ї та громади, що формує у військовослужбовців відчуття колективізму та спільності. Це, в свою чергу, сприяє отриманню соціальної підтримки у важкі часи. По-друге, у суспільстві існує певний тиск на чоловіків, щоб вони не виявляли слабкість, що може ускладнити процес емоційної регуляції. Ці соціальні норми призводять до того, що військовослужбовці не завжди готові звертатися за допомогою або відкрито ділитися своїми переживаннями. Крім того, хоча в Україні спостерігається зміна ставлення до психологічної допомоги, у деяких випадках все ще існує стигматизація цього процесу. Це може ускладнити доступ військовослужбовців до необхідної психологічної підтримки, якщо вони відчують, що звернення за допомогою може бути сприйняте негативно.

Релігійні вірування та духовні практики в Україні можуть служити важливим джерелом підтримки для військовослужбовців, особливо в умовах стресових ситуацій. З огляду на те, що в Україні спостерігається певна стигматизація звернення за психологічною допомогою, багато військовослужбовців можуть уникати участі в психологічних програмах через страх бути неправильно зрозумілими або оціненими. У таких випадках духовність і релігія стають альтернативними шляхами для отримання підтримки. Військові

капелани можуть надати безпечне середовище, де військові можуть вільно висловлювати свої переживання, не побоюючись осуду.

Врахування цих культурних чинників є важливим для адаптації психологічних програм підтримки до потреб військовослужбовців в Україні. Це може суттєво підвищити їхню ефективність, сприяючи розвитку стресостійкості та загальному психічному здоров'ю військових.

На нашу думку, залучення сім'ї військовослужбовців до процесу психологічної підтримки є важливим аспектом, що може суттєво підвищити стресостійкість та загальний психоемоційний стан військових. Тому для ефективної підтримки та адаптації військовослужбовців у сучасних умовах необхідно реалізувати ряд стратегій:

По-перше, варто організувати освітні програми для родин. Регулярні семінари можуть стати платформою, де члени сімей військовослужбовців отримають знання про психологічні аспекти служби, методи управління стресом і способи підтримки своїх близьких. Інформаційні брошури, що висвітлюють важливість емоційної підтримки та комунікації у сім'ї, також можуть бути корисними.

По-друге, доцільно створити групи підтримки для сімей. Це можуть бути групи, де вони матимуть можливість ділитися своїми переживаннями, отримувати емоційну підтримку і обговорювати спільні проблеми. Запрошення психологів для ведення групових сесій допоможе родинам краще розуміти потреби військовослужбовців та навчити їх методам підтримки.

Залучення родин до адаптації військовослужбовців після повернення з зони бойових дій є ще одним важливим аспектом. Надання родинам інформації та ресурсів для допомоги військовим у процесі адаптації допоможе зменшити стрес і полегшить період реабілітації. Спеціалізовані програми, які включають участь родин, можуть покращити цей процес.

Для оцінки ефективності програм підтримки важливо проводити регулярні опитування серед родин, щоб зрозуміти їхні потреби та адаптувати програми до обставин. Використання отриманих даних допоможе коригувати програми підтримки та зробити їх більш ефективними.

Отже, залучення сім'ї військовослужбовців до процесу підтримки може суттєво покращити психоемоційний стан не лише військових, але

й їхніх близьких. Сімейна підтримка є важливим ресурсом у подоланні стресових ситуацій. Розробка та реалізація комплексних програм, які враховують потреби родин, сприятиме створенню більш сприятливого середовища для адаптації та розвитку стресостійкості військовослужбовців.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, дослідження психологічних характеристик стресостійкості у військовослужбовців демонструє, що адаптація психологічних методів до специфіки сучасних викликів є необхідною для підвищення їхньої ефективності. Визначені основні характеристики стресостійкості, такі як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка, є ключовими для забезпечення психічного здоров'я військових.

Розроблення програми психологічної підтримки та тренінгів може значно підвищити стресостійкість військовослужбовців. Це, у свою чергу, вплине на їхню здатність адаптуватися до нових умов та забезпечити успішне виконання службових обов'язків.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері включають вивчення індивідуальних відмінностей у стресостійкості, впливу гендерних та вікових факторів, а також дослідження ефективності нових підходів до психологічної підтримки. Актуальним залишається дослідження впливу культурних та соціальних чинників на стресостійкість військовослужбовців, зокрема в контексті українського суспільства.

Список використаних джерел

1. Бондар А. Витривалість військовослужбовців: психологічні аспекти та шляхи розвитку. *Психологія військової служби*. 2024. №14(1). С. 88–105.
2. Гнатюк О. Самоусвідомлення та його роль у підвищенні стресостійкості військових. *Психологічні аспекти особистості*. 2022. №11(3). С. 67–82.
3. Литвиненко С. Вплив позитивного мислення на стресостійкість військовослужбовців. *Журнал психологічних досліджень*. 2023. №19(1). С.33–50.
4. Коваль В. Адаптивність як складова стресостійкості у військовослужбовців. *Військова психологія та стрес-менеджмент*. 2022. №7(2). С. 59–75.
5. Олійник О. Когнітивна гнучкість і її роль у стресостійкості військовослужбовців. *Військова психологія*. 2022 №10(1). С. 25–30.

6. Печерська М. Психологічна стійкість: ключ до стресостійкості у військовослужбовців. *Психологія в армії*. 2023 №12(4). С.102–120.

7. Савченко І. Вплив емоційної регуляції на стресостійкість військовослужбовців. *Психологічні дослідження*. 2023 №15(2). С. 43–57.

8. Шевченко Т. Соціальна підтримка та її вплив на психоемоційний стан військовослужбовців. *Соціально-психологічні аспекти військової служби*. 2023. №8(3). С. 78–87.

Novakivska N.O., Chaikovska O.M. Psychological Characteristics of Resilience in Military Personnel: Contemporary Challenges and Development Opportunities.

This article is devoted to the analysis of the psychological characteristics of resilience in military personnel under contemporary challenges. It examines the main factors that influence the development of resilience. The significance of social support, emotional regulation, and cognitive flexibility in the formation of resilience are highlighted. The recommendations have been proposed for implementing effective methods of psychological support in military units.

Key words: resilience, military personnel, emotional regulation, social support, cognitive flexibility, psychological support.

УДК 159.9:005:159.955

Д.І. Опря

ps1m24.opria@kpnpu.edu.ua

Л.А. Онуфрієва

kpnpu_lab_ps@ukr.net

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ ТА МАНІПУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Авторський внесок: Опря Д.І. – 50%, Онуфрієва Л.А. – 50 %.

The author's contribution: Opria D.I. – 50 %, Onufriieva L.A. – 50 %

Опря Д.І., Онуфрієва Л.А. Когнітивні упередження та маніпуляції у процесі прийняття рішень.

У статті розглядається вплив когнітивних упереджень на прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях. Проаналізовано

механізми, за допомогою яких маніпулятори використовують когнітивні упередження для досягнення своїх цілей. Приділено увагу практичним рекомендаціям для мінімізації впливу маніпуляцій та розвитку критичного мислення.

Ключові слова: когнітивні упередження, маніпуляції, прийняття рішень, критичне мислення, психологія.

Вступ. У сучасному світі, де інформаційний потік є безперервним, здатність ухвалювати раціональні рішення стає дедалі складнішою. Когнітивні упередження, які є природними "скороченнями" мислення, значно впливають на наше сприйняття інформації та дії. Водночас ці упередження активно використовуються у маніпуляціях – від маркетингу до політики. Розуміння цих механізмів є необхідним для розвитку навичок критичного мислення, що дозволяє знижувати вплив маніпуляцій та робити більш усвідомлені вибори.

Мета публікації – розкрити механізми взаємодії когнітивних упереджень та маніпуляцій, а також надати рекомендації для мінімізації їх впливу на процес прийняття рішень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Когнітивні упередження є систематичними відхиленнями у процесі мислення, які впливають на сприйняття, оцінку інформації і прийняття рішень, та є об'єктом досліджень сучасних науковців (Аріелі, 2019; Гігеренцер, 2020; Дзюбак, 2015; Канеман, 2017; Канеман, 2017; Карамішева, 2012; Талер, 2020; Хіт Ч., & Хіт Д., 2019 та ін.). Такі упередження часто виникають через обмеженість уваги, обробки інформації та вплив емоцій. У цьому контексті маніпуляції базуються на використанні цих упереджень для спрямування поведінки людей у вигідному для маніпулятора напрямку.

Основні когнітивні упередження та їх роль у маніпуляціях

1. Ефект прив'язки (anchoring bias). Люди схильні покладатися на першу отриману інформацію як на «якір», навіть якщо вона є недостовірною. Наприклад, у переговорах стартова пропозиція часто формує рамки подальшої дискусії. Маніпулятори використовують цей ефект, щоб встановити завищені чи занижені очікування, які визначають рішення іншої сторони.

2. Підтверджувальне упередження (confirmation bias). Схильність шукати, інтерпретувати та запам'ятовувати інформацію, яка підтверджує існуючі переконання, робить людей вразливими до

маніпулятивних наративів. Політики та медіа часто акцентують увагу на вибіркових фактах, посилюючи певну точку зору.

3. Ефект упередження доступності (availability bias). Люди оцінюють ймовірність подій на основі легкості, з якою приклади приходять на думку. Наприклад, після яскравих медійних історій про катастрофи люди схильні переоцінювати ризики. Маніпулятори створюють враження загрози, щоб викликати страх і підштовхнути до потрібних рішень.

4. Ефект ореолу (halo effect). Позитивне враження від однієї характеристики (наприклад, зовнішності чи успіху) впливає на загальну оцінку. Це часто використовують у рекламі, де відомі особистості або привабливі моделі асоціюються з продуктами, незалежно від їхньої реальної якості.

Техніки маніпуляцій

1. Створення інформаційного шуму. Надмірна кількість даних ускладнює обробку інформації, змушуючи людину покладатися на прості когнітивні стратегії. Наприклад, у спірних питаннях маніпулятори часто додають другорядні або хибні деталі, щоб заплутати аудиторію.

2. Емоційний тиск. Емоції, такі як страх або захоплення, посилюють когнітивні упередження. Наприклад, маркетологи часто створюють відчуття терміновості («Лише сьогодні!»), яке змушує людей робити імпульсивні покупки.

3. Фреймінг (framing). Подання інформації у певному контексті чи формі впливає на рішення. Наприклад, новина про успіх («90% ефективності») звучить більш переконливо, ніж акцент на недоліках («10% неефективності»).

Практичні рекомендації

1. Розвиток критичного мислення. Регулярна перевірка фактів, аналіз джерел інформації та свідоме уникнення поспішних висновків допомагають мінімізувати вплив маніпуляцій.

2. Управління емоціями. Розуміння власного емоційного стану дозволяє уникати імпульсивних рішень. Дихальні вправи та коротка пауза перед дією можуть стати ефективними інструментами.

3. Використання метакогніції. Усвідомлення власних когнітивних упереджень допомагає уникати їх впливу. Наприклад, запитання «Чому я думаю саме так?» може допомогти переглянути свою позицію.

Висновки. Дослідження когнітивних упереджень та їх ролі у маніпуляціях інформацією показує, що систематичні помилки мислення є важливим чинником у прийнятті рішень. Завдяки природній схильності людського мозку до спрощення складних задач, маніпулятори можуть нав'язувати вигідні їм рішення, використовуючи емоції, перекручену інформацію та вплив контексту.

Аналіз таких упереджень, як ефект прив'язки, підтверджувальне упередження чи фреймінг, демонструє їхню поширеність у різних сферах – від медіа та реклами до політики й міжособистісного спілкування. Це підкреслює важливість розвитку критичного мислення, здатності аналізувати інформацію та уникати поспішних висновків.

Для зменшення впливу маніпуляцій необхідно формувати навички управління емоціями, використовувати метакогнітивний підхід і підтримувати інформаційну гігієну. Лише усвідомлення власних когнітивних слабкостей дозволить ефективно протистояти зовнішнім впливам та приймати раціональні рішення, які відповідають особистим цілям і цінностям.

Список використаних джерел

1. Дзюбак Н.М. Когнітивний аспект дослідження помилок. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Філологічні науки*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 38. С. 134–138.

2. Канеман Д. *Думай повільно... вирішуй швидко* / Деніел Канеман; пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2017. 640 с.

3. Канеман Д. *Мислення швидко та повільне* ; [пер.з англ. Максим Яковлев]. Київ : Наш формат, 2017а. 480 с.

4. Карамишева Н.В. *Логіка і правознавство. Теоретичні питання та практичні завдання [Текст]: навч. посіб. для студ. юрид. ф-ту* ; Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2012. 118 с.

5. Талер Р. *Підштовхування. Як допомогти людям зробити правильний вибір* / Річард Талер, Касс Санстейн; пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2020. 296 с.

6. Аріелі Д. *Передбачувано ірраціональні: приховані сили, які впливають на наші рішення* / Ден Аріелі; пер. з англ. Харків : Віват, 2019. 288 с.

7. Гігеренцер Г. *Інтуїція: розуміння невідомого* / Герд Гігеренцер; пер. з англ. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 320 с.

8. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ / Деніел Гоулман; пер. з англ. Харків : Віват, 2016. 512 с.

9. Хіт Ч., Хіт Д. Приліпає. Психологія впливу / Чіп Хіт, Ден Хіт; пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2019. 288 с.

Opria D.I., Onufriieva L.A. Cognitive Bias and Manipulations in the Decision-Making Process.

The article examines the impact of cognitive biases on decision-making in various life situations. Mechanisms used by manipulators for cognitive biases to achieve the goals are analyzed. The attention is paid to practical recommendations for minimizing the impact of manipulations and development of critical thinking.

Key words: cognitive biases, manipulation, decision-making, critical thinking, psychology.

УДК 159.98

І.О. Черкес

Ps1m23z.cherkes@kpn.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У РІЕЛТОРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Черкес І.О. Психологічні складові успішності особистості у ріелторській діяльності.

Дослідження присвячено аналізу психологічних чинників успішності особистості у ріелторській діяльності з позицій психологічної герменевтики. Дослідження спрямовано на психологічні складові, що зробили можливим одним суб'єктам почуватися комфортно у цій професійній діяльності, а інших вимусили кинути цю діяльність з негативними спогадами. Емпіричний матеріал, що використовувався при аналізі, було отримано шляхом опитування досвідчених ріелторів одного з провідних агентств нерухомості Хмельницької області.

Ключові слова: ріелтор, професійна діяльність, психологічні складові успіху, успішність особистості, конкуренція, психологічна характеристика.

Постановка проблеми. Ріелторство – це специфічний різновид менеджерсько-підприємницької діяльності. У ній можна виділити два виміри, у яких можна аналізувати успішність особистості: здатність займатися цією справою, увійти у коло професіоналів, успішно конкурувати з колегами, більш-менш регулярно отримувати певний дохід від цієї діяльності, – це саме успішність особистості у ріелторській справі, і здатність досягти високих показників саме серед фахівців у своїй діяльності, розпочати і успішно вести власний ріелторський бізнес, – це успішність у ріелторському бізнесі.

Психологічні складові успішності у першому і другому випадках зовсім різні. В межах нашого дослідження ми не аналізуємо чинники успішності ріелтора як бізнесмена.

Мета статті – дослідити психологічні складові, що зробили можливим одним суб'єктам почуватися комфортно у цій діяльності, а інших вимусили кинути цю діяльність з негативними спогадами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідники для позначення особистісних змін, які відбуваються в процесі засвоєння і здійснення професійної діяльності і зумовлюються характером цієї діяльності, все ширше використовують поняття «професіогенезу», яке розглядається як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця, який починається з моменту вибору і прийняття майбутньої професії і закінчується, коли людина припиняє активну трудову діяльність (Байгер, 2021; Романюк, 2004). В літературі зазвичай виділяють два напрямки професіогенезу особистості: формування внутрішніх засобів професійної діяльності; формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів в даному професійному співтоваристві, освоєння соціального простору професії, відповідних матеріалів і інформаційних засобів професійної діяльності (Зарецька, 2004). Результатом професіогенезу є досягнутий особистістю рівень професіоналізму, тобто професійної зрілості особистості.

Під професійним становленням фахівця дослідники розуміють процес прогресивної зміни його особистості внаслідок соціальних впливів, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самоудосконалення і самоздійснення. У більшості авторів поняття «професійний розвиток» вживається в якості синонімічного до поняття «професійне становлення» (Байгер, 2021; Помиткін, 2005).

Аналіз нечисленних публікації з досліджуваної теми показав, що період перебудови, з появою приватної власності на житло, ріелторська діяльність стала дуже привабливою для багатьох міських, а згодом і деяких сільських мешканців за рахунок доступності працевлаштування, декларованій відсутності потреби у спеціальній освіті на початкових етапах роботи та чутках про великі заробітки ріелторів. На тлі відсутності достатнього фінансового забезпечення на «старому» місці роботи за нових умов життя безліч людей різного віку, різних спеціальностей, з різних верств населення зробили спроби «приміряти» на себе професію ріелтора.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене нами опитування ріелторів-професіоналів з п'ятнадцятирічним стажем роботи у нерухомості свідчить, що через початкове працевлаштування у кожне агентство нерухомості пройшли десятки і сотні людей. Досвідчені керівники агентств вважають, що тільки один з двадцяти-сорока початківців зміг адаптуватися до умов роботи ріелтора і провести хоча б кілька угод; ще набагато менше змогли зробити цю діяльність постійним джерелом заробітку.

«Успішність» ріелтора – категорія неоднозначна. Безперечно успішність визначається деяким набором психологічних характеристик, частиною з яких суб'єкт володіє ще до початку діяльності у цій царині, а інші набуває вже в процесі самої роботи. Деякі з цих характеристик визначають успішність особистості у багатьох близьких за характером діяльності галузях – вони не є специфічними саме для діяльності в сфері операцій з нерухомістю. Проте, є і дуже спеціальні для ріелтора психологічні якості чи сполучення якостей, які сприяють швидкому успіху. Успішність включає як соціальну компоненту – оцінку діяльності ріелтора як «успішної» з «зовнішніх» позицій, так і особистісну – суб'єктивне уявлення ріелтора про власну успішність (Однопозов, 2018).

Якщо ззовні діяльність ріелтора прийнято оцінювати виключно за фінансовими показниками, то суб'єктивна оцінка пов'язана з глибинними мотиваційними шарами особистості, самооцінкою особистості, осмисленням власного розвитку в особистісному плані, рефлексією ріелтором власних успіхів і досягненням певних перемог на перетині інтелектуального, комунікативного, аналітико-психологічного та діяльнісного планів.

Діяльність агентств з нерухомості – ріелторство – в нинішніх умовах в нашій країні, на відміну від практики західних країн, крім комплексу декларованих інформаційно-консультативних (в тому числі і, фактично, інтелектуально-організаційних) послуг, неможливе без обов'язкового компонента, який близький за функцією до психологічної допомоги і соціальної роботи. Експерт з нерухомості, професіонал, «ріелтор», на відміну від інших учасників ситуації купівлі-продажу нерухомості (покупця і продавця), володіє (має володіти) наступними знаннями, вміннями, якостями, можливостями та психологічними особливостями: доступом до джерел інформації (функція «інформатора»); знанням технології і процедур операцій з нерухомістю та досвідом їх організації (організаторсько-менеджерська функція); знанням симптоматики «проблемності», сумнівності ситуації, симптоматики можливих афер, так само як і володінням засобами розв'язання проблемності там, де це можливо.

Уміння розпізнати чи виявити замасковану аферу або просто сумнівні моменти у варіанті рішення, що намічається, дуже високо оцінюється іншими учасниками дійства і часто обумовлює потребу у залученні ріелтора до справи (діагностична функція); досвідом посередницької діяльності – вмінням добиватися узгодження дій учасників ситуації, досвідом «угодовця» протиріч, здатністю допомогти домовитися, забезпечити хоча б хлипку згоду у ситуації конфронтації інтересів, досягти гармонізації стосунків між суб'єктами-учасниками (посередницька функція); досвідом заспокійливо-виховного впливу на учасників ситуації, що перебувають у стресі і нездатні самі діяти адекватно (Байгер, 2021).

Ріелтор сприяє стабілізації стану та поведінки суб'єкта-продавця чи покупця нерухомості у непростому для нього періоді життя. Робота ріелтора з певним суб'єктом-клієнтом – це глибоко індивідуальна реакція досвідченої та здатної до аналізу ситуації людини на даний конкретний випадок. Запорука успішної роботи ріелтора – «непереборима» дружлюбність по відношенню до суб'єкта-клієнта, трошки нав'язлива увага, навмисне «непомічання» помилок, некоментування їх, м'яка реакція на огріхи клієнта, на нелогічність, непослідовність його поведінки – тобто ставлення до суб'єкта-клієнта як до капризної дитини чи хворого, яких вчать чи лікують, м'яко не помічаючи їх примхи («психотерапевтична», опекунська, фасилітатна функція); досвідом при необхідності надавати клієнту допомогу в

осмисленні себе у ролі продавця чи покупця і оволодінні адекватною рольовою поведінкою, в конкретизації своєї задачі, своєї мети, сприянні соціалізації та переборенні дезадаптації суб'єкта (якщо в цьому є потреба) – в тих межах, які окреслює поставлена задача. Інколи це означає формування у клієнта розуміння того, як можна вирішити конкретну життєву проблему за допомогою продажу нерухомості, рекомендації щодо того, як можна взагалі вирішувати проблеми відносно своєї нерухомості і за допомогою операцій з нерухомістю.

Досвідчені ріелтори вважають, що повинні пройти години «говоріння на тему», «проговорення проблеми», тобто взаємної рефлексії та наративізації ситуації, так само як і кілометри спільних походів-«переглядів», доки суб'єкт-клієнт «визріє» для конструктивного вирішення своєї життєвої задачі. Суттєву роль відіграє активне надання, навіть нав'язування ріелтором свого професійного досвіду суб'єкту-клієнту, тобто надання в його розпорядження інших контекстів, що здійснюється через механізми усної наративізації свого особистого досвіду і грає, мабуть, найсуттєвішу роль у просуванні суб'єкта-клієнта до адекватного розуміння ситуації, а паралельно сприяє, в принципі, все більш адекватному осмисленню і ріелтором своєї діяльності, росту його професійної компетентності (функція інтерпретатора та консультанта); сильною мотивацією досягнення позитивного результату у розвитку подій, у рішенні задачі (особистий гонорар ріелтора у випадку успіху достатньо великий); володінням (частіше неусвідомленим) маніпулятивними методами, які використовуються для того, щоб тримати ситуацію під контролем (Однопозов, 2018).

У випадку втрати контролю над ситуацією з боку ріелтора ситуація нерідко «розвалюється», якщо хтось з учасників-клієнтів чи колег-ріелторів – не «дозрів». Ця функція ріелтора має особливу цінність для успішного вирішення задачі на етапах, коли суб'єкт-клієнт ще не може і не хоче діяти адекватно, і ріелтор вимушений ініціювати «примусове» рішення суб'єктом своєї задачі. В цій ситуації ріелтор може спокуситися на маніпулювання клієнтом, виправдовуючись тим, що клієнта важко примусити чинити правильно – з огляду на кінцеву мету, легше просто маніпулювати ним у його ж інтересах (з точки зору ріелтора) (функція «рушійної сили» і стабілізатора ситуації) (Помиткін, 2005).

В залежності від індивідуальності експерта-ріелтора, якісь з перелічених якостей можуть бути акцентувані у більшій чи меншій мірі. Саме вони і визначають «коник» ріелтора, на якому базується його успішність. Ріелтор, що вміє осмислити і наративізувати свій досвід, буде більш успішним у роботі – взаєморозуміння з клієнтом буде досягнуто швидше, і цінувати його будуть більше. Інтерпретаційний момент в роботі ріелтора потрібен і на початковій стадії спілкування з клієнтом – для того, щоб зрозуміти, чого ж насправді клієнт хоче (бо формулювати задачу він може абсолютно неадекватно), і знайти спосіб об'єктивувати це своє розуміння клієнту.

Аналогічним чином, якщо ріелтор вміє «суху» інформацію про об'єкт нерухомості осмислити і інтерпретувати клієнтові скрізь призму того конкретного образу мети, який він же сам і зміг побудувати, допомагаючи клієнту визначитися, – тобто знайти спосіб рішення задачі за допомогою даного конкретного об'єкта нерухомості і вдало наративізувати всю перспективу можливого рішення, – така досить творча робота викликає відповідний вибух творчого ставлення до спільної діяльності у клієнта, і вдале рішення (хай і не дуже швидке) гарантовано.

Все це свідчить про те, що крім чисто ріелторських технологічних моментів, взаємодія експерта та клієнта є спільним рішенням задачі на смисл, тобто типовою інтерпретаційною діяльністю з конструктивним компонентом: спільним переосмисленням тих фрагментів індивідуального досвіду клієнта, які заважають його адекватним діям у ситуації та успішному рішенню задачі, об'єктивацією та переосмисленням (якщо є потреба) образу мети у свідомості суб'єкта-клієнта, постійним поточним відстеженням та інтерпретацією на основі власного досвіду ріелтора всіх компонентів ситуації в динаміці, постійним розширенням контексту для суб'єкта-клієнта – за рахунок всіх відомих ріелтору аналогічних ситуацій з його власного досвіду.

Враховуючи і інші функції діяльності ріелтора, перелічені вище, і здається можливим говорити про психологічну допомогу як складову роботи ріелтора з клієнтом. Перелічимо типові ролі та функції експерта-ріелтора та відповідні інтерпретативні компоненти у його роботі (Однопозов, 2018):

1. Ріелтор-«опікун» відзначається завищеною самовпевненістю і авторитарністю (часто свідомою і контрольованою). Це або (а) владний «начальник», що тримає клієнта під постійним наглядом та думає за

нього (ця манера роботи властива чоловікам різного віку), або (б) «рідна мати», що щиро опікає клієнта і не випускає його ні на крок «з-під своєї спідниці» (природно, це ампула ріелторів-жінок «у віці», «матрон» за терміном, запропонованим І.С. Однопозовим). Ріелтор-опікун не схильний займатися просвітницькою роботою стосовно суб'єкта-клієнта, він сам за нього все вирішує, сам знає, що клієнтові потрібно.

Іноді такі стосунки продовжуються до кінця співробітництва з ріелтором-опікуном, але досить часто суб'єктиклієнти «втомлюються» від такої ролі і «переростають» її»: Їх почуття власної гідності на протязі всієї роботи з експертом ущемлено, і в результаті вони уникають продовження співпраці. Стосунки суб'єкта-клієнта з таким експертом можуть розвиватися за різними схемами і проходять декілька стадій. Обмалюємо коротко одну з схем розвитку стосунків клієнта з експертом-опікуном.

На початку стосунків – психологічна залежність суб'єкта-клієнта від експерта-опікуна, позитивний ореол навколо експерта, ріелтор – «мій радник» (при інших схемах розгортання подій на цій стадії – обачлива повага до експерта як до «сталкера», що веде по небезпечній зоні; іноді – недовіра як до людини, що знає про цю ситуацію більше, ніж сам клієнт, і може цим скористатися).

Після обов'язкового (в цьому весь смисл співпраці) процесу навмисного чи ненавмисного, усвідомлюваного чи неусвідомлюваного, примусового чи добровільного навчання експертом суб'єкта-клієнта правильним, адекватним діям в ситуації відбувається наступне (перелічені варіанти розгортання сценарія подій визначаються співвідношенням особистих якостей дійових осіб, але завжди з ініціативи клієнта): з входженням клієнта у роль продавця чи покупця відбувається зміна напрямку вектора маніпуляції («бумерангом по вчителю») – суб'єкт-клієнт перехоплює ініціативу і переходить до свідомого і прагматичного керівництва ріелтором-експертом.

Це відбувається, якщо суб'єкт добре вжився у роль клієнта, що платить гроші за роботу ріелтора; конфліктне протистояння суб'єкта-клієнта та ріелтора-експерта, якщо експерт не приймає такої своєї нової ролі або якщо суб'єкт-клієнт, що навчився, виносить негативний вердикт відносно оцінки особистісних якостей або професійних дій експерта (зауважимо, що негативна оцінка частіше за все не відповідає реальності, оскільки досягнута досвідченість суб'єкта-клієнта не йде у

порівняння з досвідченістю експерта); іноді – «зрада» «свого» ріелтора з апеляцією до іншого ріелтора, що приймає участь у підготовці угоди.

2. Ріелтор-друг, просто «більш досвідчений». В роботі такого ріелтора можна знайти багато аналогів відомих психотерапевтичних прийомів, незалежно і талановито винайдених і успішно застосовуваних людьми, навіть віддалено не знайомих з психологічними ідеями (не кажучи вже про відсутність освіти – не тільки психологічної, а інколи і взагалі вищої). Ріелтор-друг (а насправді «психотерапевт») дружить з клієнтами, щиро опікується ними, і ті платять йому тим же (Байгер, 2021). У такому союзі, як правило, задачі вирішуються швидко і безпроблемно, хоча після успішної роботи від ріелтора можна почути артикульовану до рівня нарративу оповідь про те, якими зусиллями цей результат було отримано, – тобто це все-таки свідомо організовані робочі стосунки, а не просто стихійна дружня поведінка.

3. Ріелтор-незадоволений формаліст – часто вимушено («не від доброго життя») працює в цій галузі, формально – і тому недосить успішно – відтворює у своїй діяльності технологію роботи ріелтора, страждає від відчуття приниження із-за низького престижу професії ріелтора у суспільстві. Із-за таких настановлень часто роздратований на клієнтів і конфліктує з ними. Ріелтор такого типу не схильний до рефлексії, інтерпретації, осмислення свого досвіду - незалежно від освіти чи рівня інтелекту. Саме у ріелторів такого типу найбільша кількість «образ» на клієнтів: їм весь час «не везе на людей», їх обдурюють, зраджують (причому не тільки в уяві самого ріелтора), у них не виходить рішення задачі там, де перші дві категорії «витягують» ситуацію чи за рахунок особливих стосунків і високого рівня довіри з клієнтом, чи за рахунок рефлексії і текстуалізації проблеми, а також організації активної і доброзичливої взаємодії і зняття протиріччя консенсусом.

4. Ріелтор-маніпулятор – нічого не пояснює, грає на необізнаності клієнта, за рахунок маніпуляції сам вирішує проблеми клієнта і, нерідко, на відміну від ріелтора-опікуна, і свої власні фінансові проблеми. До маніпуляції схильна певна частина ріелторів – надто вже велика спокуса не витратити час даремно на пояснення клієнтам, а швидко і чітко вести справу до успішного (для клієнта і ріелтора) завершення. Стрес і повна неінформованість клієнта при такому розкладі приводять інколи до того, що вже після того, як справу

завершено, і всі угоди оформлено, клієнти, що нарешті прийшли до тям, «заднім числом» розпитують навіть випадкових учасників або свідків усього ріелторського дійства: «А що ж все-таки відбувалось?», «І за яку ж ціну нас все-таки продали?».

Часто маніпулятори працюють абсолютно в межах інтересів клієнта, але у випадку невідповідності моральних якостей серед маніпуляторів зустрічається і найбільш негативний варіант: «слизький» аморальний тип (дослівна цитата: «Якщо я бачу «лоха», я не можу його не провчити») або відвертий авантюрист, що «ловить рибку у мутній водиці» невігластва клієнта, яке такий ріелтор активно підтримує. Такі маніпулятори шукають клієнтів-алкоголіків, слабких, соціально дезадаптованих осіб, відверто недалеких у інтелектуальному плані людей, тощо – тобто потенційних жертв. Ріелтори-маніпулятори, як правило, не пов'язані ні організаційно, ні на рівні людських стосунків чи взаємодії з «добропорядними» ріелторськими організаціями, їх іменують «чорними ріелторами» (непорушна семіотична ув'язка чорного кольору з негативним смислом!), вони свого роду «ізгої», працюють в іншій людській ніші і за іншими (близькими до кримінальних) законами.

5. Ріелтор-жертва. У такій ролі виступають ріелтори, які самі не змогли звільнитися від пострадянських стереотипів відношення до ріелторської діяльності і за своїми особистими психологічними якостями не в змозі знайти спосіб оволодіння ситуацією, без чого їх діяльність не може бути успішною. Як правило, це жінки середньо-похилого віку, що за радянських часів працювали на не дуже творчій роботі у різних установах, працюють ріелторами нещодавно і ставляться до цієї діяльності як до тяжкої повинності.

Хоча перелічені вище ролі безумовно пов'язані між собою, розведення їх принципове, бо вони «обслуговують» різні психологічні потреби клієнтів. Успіх у діяльності ріелтора великою мірою залежить від опанування особою вміння і здатності презентувати себе, демонструвати певні якості, що викликають довіру у клієнтів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведений аналіз психологічних чинників і складових успішності особистості у ріелторській діяльності проводиться з позицій психологічної герменевтики і побудований на обмеженому емпіричному матеріалі опитування досвідчених ріелторів. Дослідження дозволило виявити основні психологічні вимоги до особи, що здійснює

ріелторську діяльність, окреслити основні психологічні ролі і функції ріелтора, обґрунтувати роль інтерпретативних компонентів у спілкуванні ріелтора з клієнтом. Взаємодія ріелтора-експерта з клієнтом розглядається як спільне вирішення задачі на пошук смислу. Формулюється висновок про психологічну допомогу як складову роботи ріелтора з суб'єктом-клієнтом. Все це дозволить у подальших дослідженнях з теми спробувати побудувати «особистісний портрет» успішного ріелтора.

Список використаних джерел

1. Байгер Н.Г. Психологічні основи ціннісних орієнтації особистості ріелтора. Одеса, 2021. 83 с.
2. Зарецька О.О. Розуміння та інтерпретація конкретних життєвих ситуацій. Проблеми психологічної герменевтики : *монографія*. Київ : Міленіум, 2004. С. 237–254.
3. Однопозов І.С. Нерухомість з точки зору ріелтора. Київ : Спілка фахівців з нерухомого майна України, 2018. 192 с.
4. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : *монографія*. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
5. Романюк Л.В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. 188 с.

Cherkes I.O. Psychological Components of a Personality's Success in Real Estate Activity.

The article is devoted to the analysis of psychological factors of personal success in real estate activity from the perspective of psychological hermeneutics. The research is aimed at the psychological components that made it possible for some subjects to feel comfortable in this professional activity, while others were forced to leave this activity with negative memories. The empirical material used in the analysis was obtained by interviewing experienced realtors of one of the leading real estate agencies in Khmelnytskyi region.

Key words: realtor, professional activity, psychological components of success, personal success, competition, psychological characteristics.

Ключові слова: ріелтор, професійна діяльність, психологічні складові успіху, успішність особистості, конкуренція, психологічна характеристика.

ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ДЕТОКСИКАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ МОЛОДІ

Шевчук О.В. Вплив цифрової детоксикації на емоційний стан та когнітивні функції молоді.

У статті розглядається вплив цифрової детоксикації на емоційний стан та когнітивні функції молоді. У сучасному суспільстві надмірне використання цифрових технологій спричиняє значні негативні наслідки для психічного здоров'я, таких як підвищення рівня тривожності, стресу, порушення сну та зниження когнітивної продуктивності. Автори досліджують ефективність тимчасового обмеження використання цифрових пристроїв як методу покращення емоційного благополуччя і когнітивної функції молоді. Проведений аналіз доводить, що цифрова детоксикація сприяє покращенню концентрації уваги, пам'яті, здатності до вирішення проблем, а також зниженню рівня тривожності та покращенню якості сну. Результати цього дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення даного феномену та розробки рекомендацій щодо оптимальної тривалості та методів цифрової детоксикації для підтримки психічного здоров'я молоді.

Ключові слова: цифрова детоксикація, молодь, емоційний стан, когнітивні функції, психічне здоров'я.

Постановка проблеми. У сучасному світі молодь все більше занурюється у цифрове середовище, що створює нові виклики для психічного здоров'я та когнітивного розвитку. Постійний доступ до інформації через смартфони, соціальні мережі та інші цифрові платформи формує звичку до багатозадачності, знижуючи рівень концентрації, погіршуючи здатність до критичного мислення та довготривалої уваги. Разом з тим, цифрова перевантаженість викликає зростання тривожності, депресивних станів, порушення сну та емоційне виснаження. Однак, незважаючи на очевидний вплив цифрових технологій на психічне здоров'я, питання цифрової детоксикації – добровільного обмеження або повної відмови від

цифрових пристроїв на певний час – залишається недостатньо вивченим у науковому полі.

Проблема полягає в тому, що відсутні систематичні дослідження щодо впливу цифрової детоксикації на емоційний стан і когнітивні функції молоді. Хоча численні наукові та публіцистичні джерела акцентують увагу на негативних наслідках постійного користування цифровими пристроями, мало хто розглядає потенціал тимчасового обмеження їх використання як інструменту для покращення ментального здоров'я та когнітивної продуктивності. Це дослідження має на меті заповнити цю прогалину, вивчивши, чи дійсно цифрова детоксикація сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою, а також підвищенню рівня когнітивної уваги, пам'яті та здатності до розв'язання проблем у молоді.

Метою нашого дослідження є вивчення впливу цифрової детоксикації на емоційний стан та когнітивні функції молоді. Зокрема, дослідження спрямоване на аналіз змін у рівні тривожності, стресу, настрою та загального психологічного благополуччя молодих людей після тимчасового обмеження використання цифрових пристроїв. Крім того, мета полягає у виявленні змін у когнітивних функціях, таких як концентрація уваги, пам'ять та здатність до вирішення завдань, внаслідок цифрової детоксикації. Це дослідження прагне надати науково обґрунтовані дані щодо ефективності цифрової детоксикації як методу підтримки психічного здоров'я та підвищення когнітивної продуктивності молоді в умовах інформаційної перенасиченості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тема впливу цифрових технологій на психологічний стан та когнітивні функції молоді стає дедалі актуальнішою в наукових колах. Дослідження вказують на значні негативні наслідки надмірного використання смартфонів і соціальних мереж для психічного здоров'я. Наприклад, дослідження Жан Твендж, Мартіна та Шеррі Спіцберга показало, що постійне використання соціальних медіа пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та депресії серед підлітків. Вчені наголошують на прямому зв'язку між збільшенням часу, проведеного онлайн, та зниженням загального емоційного благополуччя молоді [3].

Дослідження Етана Кросса та його колег також підкреслило, що регулярне використання соціальних мереж, зокрема Facebook, може призводити до зниження самопочуття і загальної задоволеності життям. Згідно з цими даними, соціальні мережі можуть мати

негативний вплив на емоційний стан через ефект порівняння з іншими та недостатню реалістичність представленого в них контенту [4].

Що стосується когнітивних функцій, дослідження Гленна Вілмера, Лорен Шерман та Джейсона Чейна продемонструвало, що багатозадачність, яка супроводжує користування цифровими пристроями, знижує здатність до концентрації уваги та зменшує продуктивність при виконанні когнітивно складних завдань. Більше того, експерименти показують, що регулярне використання цифрових медіа може негативно впливати на короткотривалу пам'ять та здатність до критичного мислення [5].

Цікаві результати було отримано під час досліджень цифрової детоксикації. Наприклад, дослідження Ніка Демпсі та його колег показало, що після тижневої відмови від соціальних мереж у студентів знизився рівень стресу та покращився настрій. Інше дослідження, проведене Ребекою Браун та Дерекком Куссом, підтвердило, що навіть короткострокове обмеження використання цифрових пристроїв призводить до покращення концентрації уваги та зниження почуття перевантаженості інформацією.

Отже, аналіз наявних досліджень підтверджує актуальність проблеми впливу цифрових технологій на емоційний стан та когнітивні функції молоді, а також важливість дослідження ефективності цифрової детоксикації як одного з можливих шляхів покращення психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному суспільстві технології та цифрові пристрої стали невід'ємною частиною життя, зокрема серед молоді. Смартфони, планшети, комп'ютери та соціальні мережі формують повсякденну діяльність і впливають на всі аспекти життєдіяльності – від навчання до соціальної взаємодії. Однак надмірне використання цифрових технологій супроводжується низкою викликів, серед яких – зниження уваги, порушення сну, підвищення рівня тривожності та стресу. У відповідь на ці проблеми виникає новий феномен – цифрова детоксикація, що передбачає тимчасове усунення або значне обмеження використання електронних пристроїв і доступу до інтернету з метою поліпшення психологічного благополуччя.

Проблематика дослідження впливу цифрової детоксикації на емоційний стан та когнітивні функції молоді стає все більш актуальною в умовах цифрової залежності, що поступово охоплює

молоде покоління. Вплив постійної інформаційної стимуляції, багатозадачності та цифрових перевантажень на ментальне здоров'я залишається мало дослідженим, але, за попередніми даними, надмірне використання технологій може призводити до виснаження когнітивних ресурсів та емоційного вигорання [1].

Цифрова детоксикація, тобто тимчасове відмовлення від використання цифрових пристроїв та інтернету, привертає увагу науковців через її можливий вплив на психологічне благополуччя молоді. У дослідженні, проведеному в Університеті штату Пенсильванія, виявлено, що зменшення часу, проведеного в соціальних мережах, до 30 хвилин на день значно знижує рівень тривожності та депресії у студентів протягом трьох тижнів. Ці результати підкреслюють прямий зв'язок між часом, проведеним в інтернеті, та емоційним станом людини.

Окрім цього, дослідники виявили, що під час цифрової детоксикації спостерігається покращення концентрації уваги та здатності до вирішення когнітивних завдань. Наприклад, у дослідженні, яке провела команда науковців із Гарвардського університету, учасники, які повністю утримувалися від використання смартфонів протягом тижня, демонстрували на 40% кращі результати в тестах на когнітивну продуктивність порівняно з тими, хто продовжував користуватися своїми пристроями без обмежень.

Дослідження також свідчать про позитивний вплив цифрової детоксикації на якість сну. Наприклад, відмова від використання смартфонів перед сном упродовж тижня призводить до значного покращення тривалості та якості сну, зокрема завдяки зниженню рівня впливу синього світла, яке зазвичай пригнічує вироблення мелатоніну – гормону, що регулює цикл сну [2].

Ці дані вказують на те, що цифрова детоксикація може бути ефективним способом підтримки психічного та когнітивного здоров'я молоді, зокрема в умовах інтенсивного використання технологій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Цифрова детоксикація виявляється ефективним методом для покращення емоційного стану та когнітивних функцій молоді. Обмеження використання цифрових пристроїв сприяє зниженню рівня тривожності, стресу, покращенню настрою та загального психологічного благополуччя. Крім того, результати свідчать про позитивний вплив на когнітивні процеси: концентрація уваги, здатність

до критичного мислення та короткотривала пам'ять значно покращуються після періоду утримання від цифрових технологій. Також помітно покращується якість сну, що є додатковим фактором впливу на загальне психічне та фізичне здоров'я.

Однак, питання ефективності цифрової детоксикації потребує подальшого вивчення. Перспективними напрямками досліджень можуть стати дослідження впливу цифрової детоксикації на різні вікові групи, тривалість і характер впливу цифрових технологій, а також вивчення індивідуальних відмінностей у реакціях на обмеження цифрових медіа. Цікавою перспективою є також розробка рекомендацій щодо оптимальних методів та тривалості цифрової детоксикації для підтримки психічного здоров'я, особливо у навчальних закладах і на робочих місцях. Подальші дослідження також можуть зосередитися на тому, як впровадження регулярної цифрової детоксикації може вплинути на довготривале збереження позитивних результатів у психічному здоров'ї та когнітивних функціях молоді.

Список використаних джерел

1. Краус К.М., Краус, Н.М., Марченко О.В. Цифрові професії майбутнього: на які зміни чекати людському капіталу в умовах становлення соціального підприємництва. *Innovation and sustainability*. № 1: 2022. 53–64.

2. Марченко О.В.; Краус К.М., Краус Н.М. Цифрові професії майбутнього : на які зміни чекати людському капіталу в умовах становлення соціального підприємництва. 2022.

3. Jean M. Twenge, Thomas E. Joiner, Megan L. Rogers, Gabrielle N. Martin. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702617723376>

4. North Evan E. Facebook isn't your space anymore: Discovery of social networking Websites. *U. Kan. L. Rev.*, 2009, 58: 1279.

5. Reka Kassai, Judit Futo, Zsolt Demetrovics, Zsolia K. Takacs. A Meta-Analysis of the Experimental Evidence on the Near- and Far-Transfer Effects Among Children's Executive Function Skills. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000180>

Shevchuk O.V. The Impact of Digital Detoxification on the Emotional State and Cognitive Functions of Youth.

The article examines the impact of digital detoxification on the emotional state and cognitive functions of youth. In modern society, the excessive use of digital technologies has significant negative consequences for mental health, such as increased anxiety, stress, sleep disturbances, and reduced cognitive productivity. The authors investigate the effectiveness of temporary limiting the use of digital devices as a method for improving the emotional well-being and cognitive function of young people. The analysis shows that digital detoxification contributes to improved concentration of attention, memory, problem-solving abilities, as well as reduced anxiety and improved sleep quality. The results of this study highlight the need for further research into this phenomenon and the development of recommendations for the optimal duration and methods of digital detoxification to support youth mental health.

Key words: digital detoxification, youth, emotional state, cognitive functions, mental health.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Білецька Зоя Миколаївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Воєвідко Людмила Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри музичного мистецтва, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Володіна-Панченко Наталя Віталіївна, член Національної спілки художників України, Сертифікований арттерапевт, викладач образотворчого мистецтва Київської Дитячої академії мистецтв імені М.І. Чемберджі та Київської Дитячої Школи Мистецтв №2 імені М.І. Вериківського, м. Київ, Україна.

Гоцуляк Наталія Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гудима Олександр Васильович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Завгородня Олена Василівна, доктор психологічних наук, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Злобін Володимир Олександрович, магістрант 1 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Менжега Ганна Олександрівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Новаківська Наталія Олександрівна, магістрантка 2 курсу спеціальності 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Онуфрієва Ліана Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Опря Денис Ігорович, магістрант 1 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петровський Іван Іванович, магістрант 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чайковська Оксана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Черкес Ірина Олексіївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Шевчук Олександр Володимирович, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри цифрових, освітніх та соціо-економічних технологій Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», м. Кам'янець-Подільський, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Biletska Zoia Mykolaivna, 2nd year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Chaikovska Oksana Mykolaivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Cherkes Iryna Oleksiivna, 2nd year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hotsuliak Nataliia Yevhenivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hudyma Oleksandr Vasyliovych, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Menzheha Hanna Oleksandrivna, 2nd year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Novakivska Nataliia Oleksandrivna, 2nd year Master's Student, Specialty 053 in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Onufriieva Liana Anatoliivna, Dr. in Psychology, Professor, Head of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Opria Denys Ihorovych, 1st year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Petrovskiy Ivan Ivanovych, 2nd year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Shevchuk Oleksandr Volodymyrovych, Ph.D. in Pedagogy, Lecturer at the Department of Digital, Educational, and Socio-Economic Technologies, Educational and Rehabilitation Higher Education Institution «Kamianets-Podilskyi State Institute», Kyiv, Ukraine.

Voievidko Liudmyla Mykolaivna, Ph.D. in Pedagogy, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Music Art, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Volodina-Panchenko Natalia Vitaliivna, Member of the National Union of Artists of Ukraine, Certified Art Therapist, Teacher of Fine Arts at Kyiv Children's Academy of Arts named after M.I. Chemberji and Kyiv Children's School of Arts No. 2 named after M.I. Verykivskyi, Kyiv, Ukraine.

Zavhorodnia Olena Vasylivna, Dr. in Psychology, Chief Researcher of the Laboratory of Psychology of Creativity of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Zlobin Volodymyr Oleksandrovyh, 1st year Master's Student, Specialty 053 Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Наукове видання

**ВІСНИК
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

Випуск 16

Головний редактор	С.Д. Максименко
Відповідальний редактор	Л.А. Онуфрієва
Відповідальний секретар	Д.І. Куриця

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

Підписано до друку 31.10.2024 р. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум.друк. арк. 5,23 Тираж 50. Зам. 146

Видавець Ковальчук О.В.
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020