МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

УДК 159.9:616.89-001]:316.4.051.6-057.87

Гузій Наталія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Сегеда Марина
Національний олімпійський комітет України

ВПЛИВ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ТРАВМИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні воєнно-політичні та соціально-економічні виклики часів російської військової агресії, пандемії і, відповідно, значного поширення травматичного досвіду серед широких верств населення зумовлюють суттєве підсилення психічного напруження у житті українського суспільства, розвиток тривожності й депресивних станів, особливо у молоді, серед якої виокремлюється така специфічна соціально-вікова група як студентство. Здобувачі вищої освіти поряд із загальнолюдськими чинниками все частіше стикаються із труднощами професійного самовизначення, подальшого працевлаштування, матеріального забезпечення тощо. До того ж на психологічне здоров'я і благополуччя студентської молоді, як і населення у цілому, складним чином впливає пережитий травматичний досвід минулих поколінь, який у науково-психологічній літературі позначається терміном "трансгенераційна травма". Психологічна сутність цього явища полягає у наслідуванні теперішнім поколінням пережитих минулими поколіннями глобальних соціально й особистісно значущих травматичних подій на кшталт Другої світової війни, Голодомору, Голокосту тощо.

Термін "трансгенераційна травма" походить від латинських слів "trans" (через) і "generatio" (покоління), що позначає ідею про те, що наслідки такої травми можуть зберігатися у свідомості та підсвідомості людей протягом кількох поколінь, впливаючи на емоційний і психологічний розвиток нащадків. Трансформація такого досвіду відбувається здебільшого через розповіді, спільні сімейні наративи та несвідомо засвоєні моделі поведінки, створюючи лінію травми, яку важко конкретно окреслити, але яка має глибокий вплив [6]. Наслідки травми, що передається з покоління в покоління, можуть впливати на соціальні стосунки, загальне благополуччя, освітні потреби, проявлятися у труднощах з емоційною регуляцією, проблемах у формуванні надійних прихильностей та підвищеній вразливості до стресу і тривоги.

Історичне коріння трансгенераційної травми сягає часів стародавньої міфології, фольклору, легенди та оповідання яких передають колективні

спогади про страждання, способи виживання і слугують носіями емоційної спадщини травми, формуючи ідентичність та світогляд наступних поколінь.

Наукові дослідження трансгенераційної травми належать до міждисциплінарних, що здійснюються на перетині психології, соціології, культурології, антропології. Власне психологічне її вивчення започатковано З. Фройдом, який у своїх працях згадував про існування "сімейних привидів", вказував на вплив сімейної динаміки та успадкованих спогадів на подальшу їх передачу нащадкам. Через поняття "витіснений конфлікт", "міжпоколінний симбіоз" психоаналітична теорія і практика вивчає невирішені конфлікти в сім'ї, які передаються наступним поколінням, впливаючи на їхній психологічний розвиток і моделі стосунків, що часто виявляється у темах віктимності та виживання.

Одним з перших системних досліджень трансгенераційної травми стала публікація Ж. Хільгард (1953), де через поняття "ювілейного синдрому" було показано виникнення психотичних епізодів у людей, що збігалися з важливими сімейними ювілеями або травматичними подіями та обґрунтовано психологічні механізми передачі травми [39].

А. Аселін-Шутценбергер розширила дискурс про травму між поколіннями у своїй праці "Aie, mesaieux", опублікованій у 1998 році. Її дослідження "синдрому предків" довели важливість розуміння історичного контексту травми та її наслідків для сучасних людей та показали як невирішені сімейні конфлікти і травми можуть впливати на психологічне благополуччя наступних поколінь [32].

У сучасних дослідженнях науковці намагаються раціоналізувати феномен трансгенераційної травми через біологічні та психологічні проєкції (В. Волкан, Р. Єгуда, А. Шутценбергер, М. Яцула та ін.). Деякі дослідження вивчали потенційні генетичні механізми, що лежать в основі передачі травми, розкриваючи складну взаємодію між успадкованим досвідом і біологічною схильністю людини [41].

Психологічна сутність трансгенераційної травми тісно перетинається з життєвим досвідом людей, які пережили не лише безпосередню травму, але й наслідки травматичних подій, що сформували їхню сімейну історію. До травмованих осіб належать не лише ті, хто пережив катастрофічні події на власні очі, але й свідки, яких опосередковано торкнулися жорстокі соціально-політичні реалії їхнього часу [24]. Ці люди часто відчувають непосильний тягар почуттів, включаючи страх, біль, лють і сором, які можуть залишатися невисловленими і невизнаними. Складність трансгенераційної травми полягає у тому, що вона не завжди вербалізується або визнається, а її замовчування може призвести до увічнення циклів травми, оскільки колективний досвід залишається неопрацьованим і прихованим за соціальними табу або обмежується міжособистісним обговоренням важких емоційних реалій. Це зумовлює важливість вивчення впливу трансгенераційної травми на студентську молодь, а також створення умов

для того, щоб студенти могли психологічно грамотно сприймати й орієнтуватися у власних травматичних історіях та успішно долати ці психологічні негаразди.

Задля емпіричного вивчення випливу трансгенераційної травми на особистість студентської молоді було проведено констатувальний експеримент, у якому взяли участь 190 респондентів – студенти 3 столичних університетів віком до 24 років, що становило збалансовану вибірку з 52% осіб жіночої статі 48% чоловічої. Діагностичним інструментарієм було обрано методику ШОВТС (Шкала оцінки впливу травматичних подій або IES-R) [28], призначену для встановлення діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але її використання надає можливість виявити вплив конкретної травматичної події на особу за показниками втручання, уникнення, фізіологічної збудливості. Це дозволило визначити наявність або відсутність трансгенераційної травми в особистісній історії респондентів, оцінити вплив подій, що сталися з їх предками двох або трьох поколінь тому, на особистість студентів.

Отримані емпіричні результати та їх кількісно-якісна інтерпретація показали, що студенти з історією трансгенераційної травми піддаються підвищеному ризику розвитку неадаптивних стратегій подолання, які можуть увічнити цикли дистресу. Вони засвідчують, що 18,95% респондентів демонструють низький рівень втручання, 7,37% – середній рівень, а 3,16% – підвищений рівень втручання, і це вказує на помірний або значний вплив травми на їхнє психологічне благополуччя. Помітним є переважання поведінкових моделей уникнення: 11,58% демонструють низький рівень, 5,26% – підвищений рівень, а 7,89% – високий рівень уникнення. Ці результати відображають виражене прагнення дистанціюватися від травмуючих стимулів. Стосовно фізіологічного збудження, то 12,11% респондентів повідомили про низький рівень, а 10,53% – про високий рівень збудження, що свідчить про їх посилену фізіологічну реакцію на травму.

Загалом результати проведеного емпіричного дослідження вказують на нагальність впровадження цілеспрямованих підтримуючо-коригувальних психологічних впливів на студентську молодь, спрямованих на пом’якшення наслідків трансгенераційної травми та сприяння розвитку здорових механізмів подолання стресу. Очевидний зв’язок між трансгенераційною травмою та несприятливими психологічними наслідками вимагає проактивного підходу в діяльності закладів вищої освіти з категоріями студентів, чутливих до пережитих історичних травм минулих поколінь, шляхом запровадження індивідуалізованих психологічних стратегій управління нав’язливими спогадами, подолання фізіологічних реакцій на трансгенераційної травму. Серед них неабиякі можливості притаманні травмо-інформованим програмам, що використовують різноманітні за змістом історичні контексти та пережитий колективний травматичний досвід,

та інтеграції травмо-чутливих стратегій у повсякденне академічне та соціальне середовище закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології.* № 7. 2021. С. 54-68.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП "Видавничий дім "Персонал", 2017. 160 с.
3. Шкала впливу травматичної події (IES-R). URL : https://www.aerztenetz-grafschaft.de /download/IES-R-englisch-5-stufig.pdf
4. Anne AncelinSchutzenberger. The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree, 2014. 224 p.
5. Josephine R. Hilgard. Anniversary Reactions in Parents Precipitated by Children. Interpersonal and Biological Processes. pp.73-80.
6. Rachel Yehuda, Amy Lehrner. Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms, 2018. Pp. 243-257.

УДК 159.9:32-057.87

Гуменюк Алла, Лазоренко Аріна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному світі політична свідомість формується під впливом інформаційного простору, метою якого є формування, трансформація та регулювання громадської думки. При цьому, одним із ключових інструментів цього впливу є маніпулятивні психологічні прийоми, які використовуються для зміни політичних переконань, мобілізації людей або навпаки їх заплутання. Маніпулятивні психотехнології впливають на політичну свідомість через інформаційно-комунікаційні механізми, соціальні мережі та ЗМІ.

Тому великий інтерес представляє дослідження феномену політичної свідомості молоді, оскільки саме в цей період відбувається особистісне самовизначення, орієнтація молоді на майбутнє, формування гуманістичних ціннісних орієнтацій, поглиблення контролю та управління процесами соціалізації. Завдання реформування політичної системи сучасного суспільства на основі демократичних засад і загальнолюдських цінностей