МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему: **«Вплив екстремальних ситуацій на рівень пізнавальних процесів особистості»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс22/2
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Клінічна психологія
Требухова Олена Олександрівна

Керівник: старший викладач
кафедри психології
Медвідь Інна Василівна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного
університету імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2026 рік

АНОТАЦІЯ

Требухова О. О.

Вплив екстремальних ситуацій на рівень пізнавальних процесів особистості

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу тривалих екстремальних ситуацій воєнного характеру на функціонування пізнавальної сфери особистості (уваги, пам’яті, мислення). Встановлено, що хронічний психотравматичний стрес спричиняє стан функціонального когнітивного виснаження («когнітивного туману»), який характеризується зниженням активної концентрації уваги, фрагментарністю оперативної та робочої пам’яті, уповільненням швидкості обробки інформації, ригідністю мислення та зниженням мотивації до інтелектуальної діяльності. Досліджено особливості когнітивної впевненості жінок, які мають досвід втрати соціального статусу або власного бізнесу.

Емпірична частина роботи виконана на базі громадської організації «Центр «Побратим» (представництва в м. Запоріжжя, Одеса, Чернівці) у межах проєкту психосоціальної та професійної підтримки «Три опорних точки відновлення жінок ВПО». Вибірку дослідження склали жінки з числа внутрішньо переміщених осіб,, які перебували на етапі професійної перепідготовки та мали високу свідому мотивацію до відновлення працездатності. Застосовано методи включеного спостереження, клініко-психологічної бесіди, вибіркового тестування (шкала Бека), аналізу продуктів діяльності та порівняльного аналізу результативності навчання в різних форматах.

Встановлено, що практично-орієнтоване офлайн-навчання (курси масажу та шиття) забезпечує високий рівень завершеності (90–95 %) завдяки механізмам сенсомоторного заземлення, соціальної фасилітації та миттєвого зворотного зв’язку. Водночас інтенсивні онлайн-формати (курси СММ та бухгалтерії) демонструють значно нижчий показник завершеності (55–60 %) через посилення

когнітивного навантаження, нейродинамічне виснаження та відсутність живого контакту.

Наукова новизна полягає в емпіричному підтвердженні переваги сенсомоторно-орієнтованих офлайн-практик над інтелектуально-інтенсивними онлайн-форматами для відновлення пізнавальних функцій у стані хронічної психотравми. Практичне значення результатів полягає в розробці конкретних рекомендацій щодо організації освітньо-реабілітаційного процесу для жінок ВПО: пріоритет офлайн-форматів, мікро-дозування інформації, дестігматизація когнітивних труднощів, інтеграція тілесних практик та групової підтримки.

Ключові слова: екстремальна ситуація, пізнавальні процеси, когнітивне виснаження, когнітивний туман, жінки ВПО, психосоціальна підтримка, сенсомоторне навчання, професійна реабілітація.

ANNOTATION

Trebukhova O. O.

The influence of extreme situations on the level of cognitive processes of the individual

The qualification thesis conducted a theoretical analysis and empirical study of the influence of prolonged extreme situations of a military nature on the functioning of the cognitive sphere of the individual (attention, memory, thinking). It was established that chronic psychotraumatic stress causes a state of functional cognitive exhaustion ("cognitive fog"), which is characterized by a decrease in active concentration of attention, fragmentation of operational and working memory, a slowdown in the speed of information processing, rigidity of thinking and a decrease in motivation for intellectual activity. The features of cognitive confidence of women who have experienced the loss of social status or their own business were studied.

The empirical part of the work was carried out on the basis of the public organization "Pobratim Center" (representatives in Zaporizhzhia, Odesa, Chernivtsi) within the framework of the psychosocial and professional support project "Three Support Points for the Restoration of IDP Women". The study sample consisted of women from among internally displaced persons who were at the stage of professional retraining and had a high conscious motivation to restore their working capacity. The methods of included observation, clinical and psychological interview, sample testing (Beck's scale), analysis of activity products and comparative analysis of the effectiveness of training in various formats were used. It was established that practically-oriented offline training (massage and sewing courses) provides a high level of completion (90–95%) thanks to the mechanisms of sensorimotor grounding, social facilitation and instant feedback. At the same time, intensive online formats (CMS and accounting courses) demonstrate a significantly lower completion rate (55–60%) due to increased cognitive load, neurodynamic exhaustion, and lack of live contact.

The scientific novelty lies in the empirical confirmation of the superiority of sensorimotor-oriented offline practices over intellectually intensive online formats for restoring cognitive functions in a state of chronic psychotrauma. The practical significance of the results lies in the development of specific recommendations for organizing the educational and rehabilitation process for IDP women: priority of offline formats, micro-dosing of information, destigmatization of cognitive difficulties, integration of bodily practices and group support.

Keywords: extreme situation, cognitive processes, cognitive exhaustion, cognitive fog, IDP women, psychosocial support, sensorimotor learning, vocational rehabilitation.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Вплив екстремальних ситуацій на рівень пізнавальних процесів особистості»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Требухової Олени Олександрівни

Науковий керівник: старший викладач кафедри психології Медвідь Інна Василівна

Об'єкт дослідження - пізнавальна сфера особистості (увага, пам'ять, мислення) в умовах впливу екстремальних ситуацій воєнного характеру.

Предмет дослідження - особливості прояву когнітивного виснаження та динаміка нейродинамічних показників та відновлення пізнавальних процесів у жінок внутрішньо переміщених осіб залежно від формату та змісту навчальної діяльності.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати механізми впливу тривалих екстремальних ситуацій на пізнавальні процеси та емпірично визначити найбільш ефективні умови професійної перепідготовки для жінок ВПО в стані психотравми.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати психологічну природу екстремальних ситуацій та їх вплив на когнітивну сферу особистості.
- Розкрити нейропсихологічні та клініко-психологічні механізми когнітивного виснаження в умовах хронічного стресу.
- Описати організацію та методику емпіричного дослідження на базі ГО «Центр «Побратим».
- Провести порівняльний аналіз результативності навчання в онлайн- та офлайн-форматах.

- Інтерпретувати отримані результати та розробити практичні рекомендації щодо психосоціальної та освітньої підтримки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, метод включеного спостереження, клініко-психологічна бесіда, аналіз продуктів навчальної діяльності, порівняльний аналіз кількісних та якісних показників.

У першому розділі «Теоретико-методологічні основи дослідження пізнавальних процесів в умовах екстремальних ситуацій» розкрито психологічну природу екстремальності, висвітлено роль хронічного стресу в дестабілізації уваги, пам’яті та мислення, обґрунтовано феномен когнітивного виснаження («когнітивного туману») як функціонального стану психотравматичного походження. Здійснено нейропсихологічне обґрунтування когнітивних порушень через призму дефіцитарності енергетичного блоку мозку за Е. Голдбергом та висвітлено концепцію консервації ресурсів в умовах вимушеного переміщення.

У другому розділі «Організація та методика емпіричного дослідження на базі ГО «Центр «Побратим» описано вибірку (45 жінок ВПО), яка характеризується високим рівнем преморбідної соціальної активності та досвідом втрати власного бізнесу. Окрему увагу приділено етапу формування груп через поглиблене інтерв'ю та оцінку свідомої мотивації учасниць. Обґрунтовано методику дослідження: клініко-психологічне інтерв'ю, вибіркове застосування шкали Бека під час консультацій, аналіз продуктів діяльності. Наведено порівняльну таблицю результативності навчання в різних форматах (офлайн-практичні курси – 90-95 % завершеності; онлайн-теоретичні – 55-60 %).

У третьому розділі «Аналіз та інтерпретація результатів дослідження» інтерпретовано прояви когнітивних труднощів, виділено три типи когнітивного реагування на стрес (гіперактивний, гіпоактивний, тривожно-перфекціоністський). Наведено результати кейс-стаді, що демонструють відновлення когнітивної впевненості через «ефект заземлення» у практичних групах, доведено перевагу сенсомоторно-орієнтованого офлайн-навчання для

відновлення пізнавальних функцій. Виокремлено роль соціальної фасилітації та «безпечного простору» організації як чинників зниження ментальної напруги. Сформульовано практичні рекомендації для фахівців психосоціальної сфери та освітніх центрів.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що в умовах хронічної психотравми найбільш ефективним для відновлення когнітивних процесів є поєднання практичної діяльності руками, живої групової взаємодії та поступового нарощення інтелектуального навантаження. Встановлено, що соціальна комунікація та тактильний результат праці виступають потужними запобіжниками когнітивного самосаботажу.

Отримані дані можуть бути використані для розробки адаптивних програм професійної реабілітації жінок ВПО в центрах життєстійкості, громадських організаціях та соціальних службах.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Психологічна природа екстремальних ситуацій..... 6

1.2. Вплив хронічного стресу на пізнавальні процеси 10

1.3. Когнітивне виснаження як наслідок психотравматизації 14

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (НА БАЗІ ГО «ЦЕНТР «ПОБРАТИМ»)

2.1. Характеристика вибірки та умов дослідження 17

2.2. Методи та критерії оцінювання навчальної діяльності 20

2.3. Результати навчальної діяльності в різних професійних групах..... 23

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Прояви когнітивних труднощів у жінок ВПО 28

3.2. Вплив формату навчання на рівень навчальної результативності 32

3.3. Практичні рекомендації щодо організації освітньо-реабілітаційної підтримки 36

ВИСНОВКИ 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах воєнного стану в Україні проблема збереження психічного та когнітивного ресурсу особистості набуває особливої значущості. Тривале перебування в ситуації загрози, невизначеності та вимушеного переміщення створює стан хронічного стресу, який негативно впливає на адаптаційні можливості людини. [11; 20]. Специфіка нинішньої ситуації полягає у тому, що екстремальність перестала бути короткочасним епізодом і перетворилася на тривале середовище життєдіяльності, де руйнуються базові когнітивні схеми безпеки та передбачуваності майбутнього.

За даними досліджень у галузі психології екстремальних ситуацій, пролонгований стрес призводить до функціонального виснаження нервової системи та порушення пізнавальних процесів, зокрема концентрації уваги, оперативної пам'яті та когнітивної гнучкості [7; 22]

Особливої уваги потребують жінки з числа внутрішньо переміщених осіб, які змушені одночасно адаптуватися до нових соціальних умов і відновлювати професійну активність [9; 24]. Для цієї категорії осіб ситуація ускладнюється феноменом «вторинної травматизації» та втратою звичних соціальних опор, що безпосередньо відбивається на здатності до опанування нових знань та навичок.

Практика роботи ГО «Центр «Побратим» у межах проєкту «Три опорних точки» засвідчила, що інформаційно-інтенсивні формати навчання часто супроводжуються труднощами засвоєння матеріалу. [13]. Спостерігається парадоксальна ситуація: при високій свідомій мотивації та бажанні жінок відновити свій соціальний статус (зокрема, серед тих, хто мав власний бізнес до війни), вони стикаються з непередбачуваним інтелектуальним «гальмуванням». Це зумовлює необхідність наукового дослідження впливу екстремальних ситуацій на пізнавальні процеси особистості.

Об’єкт дослідження - пізнавальна сфера особистості в умовах впливу екстремальних ситуацій.

Предмет дослідження - особливості функціонування уваги, пам'яті та мислення у жінок з досвідом внутрішнього переміщення залежно від формату навчальної діяльності.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив екстремальних ситуацій на пізнавальні процеси особистості та визначити специфіку їх прояву у процесі навчання різної когнітивної складності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що перебування в екстремальних ситуаціях спричиняє стан «когнітивного виснаження», який найбільш гостро проявляється при інтелектуально-інтенсивних навантаженнях, тоді як практично-орієнтоване навчання сприяє стабілізації пізнавальної діяльності за рахунок механізмів нейрофізіологічного «заземлення» та зниження емоційної напруги.

Завдання дослідження:

Проаналізувати наукові підходи до проблеми впливу екстремальних ситуацій на пізнавальну сферу.

Розкрити зміст поняття «когнітивного виснаження» в умовах воєнного стану як специфічного захисного механізму психіки.

Провести порівняльний аналіз навчальної діяльності жінок ВПО у форматах різної складності на базі ГО «Центр «Побратим».

Виявити роль соціальної взаємодії та практичної діяльності як ресурсів відновлення когнітивної впевненості.

Розробити рекомендації щодо організації навчання для осіб з травматичним досвідом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел; клініко-психологічне спостереження за процесом засвоєння навичок; аналіз продуктів навчальної діяльності; напівструктуроване інтерв'ю щодо суб'єктивного відчуття когнітивних труднощів; якісний аналіз результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про функціональні когнітивні обмеження особистості в умовах тривалого стресу та експериментальному підтвердженні ефективності сенсомоторного навчання як інструменту когнітивної реабілітації жінок ВПО.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження розроблених рекомендацій у діяльність центрів життєстійкості та освітніх платформ, що працюють із постраждалим населенням, для підвищення ефективності професійної перепідготовки та зниження рівня відсіву на курсах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Психологічна природа екстремальних ситуацій

Вивчення природи екстремальності у сучасній психологічній науці вимагає комплексного розуміння того, як критичні зовнішні події трансформують внутрішній світ особистості. Екстремальна ситуація визначається як сукупність обставин, що виходять за межі звичайного людського досвіду та несуть пряму або опосередковану загрозу життю, здоров'ю та цілісності людини. Згідно з фундаментальним підходом В. П. Садкового та О. В. Тімченка, головним чинником тут є дія надпотужних подразників, які змушують суб'єкта мобілізувати всі наявні внутрішні ресурси для виживання та адаптації [18, с. 14]. Феноменологія екстремальності полягає в тому, що звичні когнітивні моделі світу руйнуються під тиском непередбачуваності та інтенсивності подій, що змушує психіку переходити в режим «аварійного функціонування». Важливо враховувати когнітивно-феноменологічну теорію стресу Річарда Лазаруса, згідно з якою ключовим фактором є не сама подія, а «когнітивна оцінка» загрози. Для жінок ВПО ситуація екстремальності часто переходить у хронічну фазу, де мозок перебуває у стані постійного очікування негативних подій. Як зазначає Т. М. Титаренко (2022), це виснажує систему психічної саморегуляції та призводить до так званого «когнітивного дефіциту», коли здатність до об'єктивного аналізу реальності знижується через домінування емоційних центрів над раціональними [21]. Це створює специфічний когнітивний фільтр, через який будь-яка нова інформація, що не стосується безпосередньої безпеки, сприймається як надлишкова та ігнорується.

Науковці виділяють кілька рівнів впливу таких подій на особистість:

Рівень фізичної безпеки – безпосередня загроза життю (обстріли, окупація), втрата житла, примусове переміщення, руйнування звичного екологічного середовища. Наприклад, жінки, які пережили евакуацію, чи

опинялись під обстрілами, часто розповідають про те, що навіть у відносній безпеці (в новому місті) тіло продовжує реагувати на гучні звуки як на небезпеку – прискорене серцебиття, пітливість, безсоння [11; 20]. З погляду нейропсихології, це свідчить про стійку гіперактивацію амигдали, яка «краде» енергетичний ресурс у префронтальної кори, відповідальної за навчання.

Рівень суб'єктивного сприйняття та оцінки загрози - індивідуальна інтерпретація події. Для однієї жінки втрата дому стає тотальним крахом світу і викликає ступор, апатію, відчуття «все скінчено», для іншої - навпаки, мобілізує сили на швидкі дії (знайти роботу, влаштувати дітей). Саме суб'єктивна оцінка визначає глибину психотравми та ступінь когнітивних порушень - чи зможе жінка швидко адаптуватися, чи надовго «застрягне» в стані безпорадності [25, с. 82; 20]. Різниця в реакціях зумовлена когнітивною гнучкістю - здатністю індивіда перемикатися між різними стратегіями мислення, яка суттєво знижується в умовах тривалого екстремального впливу.

Рівень соціальної та міжособистісної дезінтеграції - втрата соціальних зв'язків, руйнування ролей (матері, господині, працівниці), ізоляція від громади. Для жінок ВПО це особливо болісно: вони втрачають не тільки дім, а й звичне коло підтримки - подруг, сусідок, родичів. У новому місті вони часто відчувають себе «ніхто» - ніхто не знає їхньої історії, ніхто не спитає «як ти?». Це створює відчуття глибокого соціального вакууму, яке посилює тривогу та знижує мотивацію до будь-яких змін. Окремої уваги заслуговує аналіз «вторинної травматизації» жінок ВПО, яка виникає не лише від самої первинної події (обстрілу чи переїзду), а від необхідності тривалої адаптації в новому, часто чужому середовищі. Згідно з концепцією С. Гобфолла про консервацію ресурсів, стрес посилюється через постійну енерговитратність на підтримку життєдіяльності в умовах невизначеності. Це створює феномен «хронічного виснаження ресурсів», де когнітивна сфера починає працювати в режимі жорсткої економії. У цьому контексті пізнавальні процеси стають не інструментом пізнання світу, а інструментом виживання, що звужує їхню функціональність до реагування лише на негайні потреби, блокуючи здатність

до стратегічного планування та глибокого засвоєння складних навчальних алгоритмів. Важливо наголосити, що вичерпання когнітивного ресурсу тісно пов'язане з емоційним фоном постраждалих. У жінок ВПО ми часто спостерігаємо феномен "емоційного заціпеніння" (emotional numbing). Це стан, при якому психіка, захищаючись від надмірного болю, "заморожує" почуття. Оскільки когнітивні та емоційні процеси в мозку нерозривно пов'язані, таке заціпеніння автоматично призводить до інтелектуальної апатії. Людина втрачає природну допитливість, інтерес до навчання та здатність отримувати задоволення від інтелектуальних перемог. Таким чином, когнітивний дефіцит стає прямим наслідком емоційної блокади: мозок просто не бачить сенсу витрачати енергію на пізнання світу, який сприймається як ворожий та непередбачуваний. Така «ресурсна пастка» призводить до того, що жінка, прагнучи опанувати нову професію (наприклад, бухгалтера), стикається з когнітивним бар’єром: мозок просто не виділяє «бюджет» уваги на обробку абстрактних даних, поки не закриті базові потреби в безпеці та приналежності. Для глибшого розуміння цього стану варто звернутися до концепції Ганса Сельє про «загальний адаптаційний синдром». Він довів, що мозок проходить три стадії реакції на небезпеку: фазу тривоги (мобілізація), фазу опору та стадію виснаження. У сучасних умовах війни більшість жінок ВПО, які звертаються до ГО «Центр «Побратим», перебувають саме в стадії виснаження, коли адаптаційні резерви вичерпані, а когнітивні функції (увага, пам’ять, мислення) суттєво знижені [20; 13]. Це супроводжується зниженням енергетичного тонусу кори головного мозку, що робить процес навчання фізично важким.

Концепція Мартіна Селігмана про вивчену безпорадність пояснює пасивність і втрату мотивації: тривала неможливість впливати на події (війна, релокація) формує стійке переконання «мої дії нічого не змінять». У проєкті «Три опорні точки» це проявляється як страх перед помилками, уникнення складних завдань та низька самооцінка навчальних здібностей [19; 24]. Будь-яка складна задача викликає бажання припинити діяльність, оскільки мозок налаштований на невдачу. Цей ефект підкріплюється специфічними

когнітивними викривленнями, такими як «катастрофізація» та «надмірне узагальнення», коли одна невдача в навчанні інтерпретується як тотальна професійна непридатність.

Як зазначає Н. Ф. Шевченко, ці чинники руйнують віру в безпечність світу [25, с. 82]. Пріоритетом для мозку стає швидке реагування на небезпеку, що автоматично знижує ефективність навчання. Це підтверджується і підходом А. Бека: емоційна напруга створює відчуття «туману» у думках, де жінка сприймає себе як нездатну до успіху [1, с. 35]. Отже, екстремальна ситуація виступає як «когнітивний інгібітор», що штучно занижує реальний інтелектуальний потенціал особистості через стан перманентного дистресу.

Узагальнюючи теоретичний аналіз природи екстремальності, можна контувати, що екстремальна ситуація виступає потужним деструктивним чинником, який руйнує базове відчуття безпеки особистості. Встановлено, що для жінок ВПО екстремальність має комплексний характер: від фізичної загрози до повної соціальної дезінтеграції. Згідно з концепцією Г. Сельє та М. Селігмана, тривале перебування в таких умовах призводить до стадії виснаження та формування «вивченої безпорадності». Психологічна природа екстремальності полягає у вимушеній мобілізації ресурсів, яка при тривалій дії трансформується у захисне гальмування психіки, що стає фундаментальною перешкодою для подальшої адаптації та навчання.

1.2. Вплив хронічного стресу на пізнавальні процеси

Хронічний стрес у сучасній клінічній психології розглядається як головний деструктивний чинник когнітивної цілісності особистості. На відміну від короткочасної мобілізації, тривалий стрес воєнного часу призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, що спричиняє збої в роботі нервової системи [18, с. 68]. Нейробіологічно цей процес супроводжується тривалою гіперактивацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що призводить до нейротоксичного впливу високих доз кортизолу на структури головного мозку.

Нейропсихологічний аспект виснаження підтверджує, що тривала дія кортизолу негативно впливає на гіпокамп - ділянку мозку, відповідальну за формування пам’яті. Згідно з дослідженнями О. В. Максимів (2023), хронічна психотравматизація призводить до функціональних змін у роботі зон, що відповідають за перетворення короткочасної пам'яті в довготривалу, що пояснює скарги на забування інформації [13]. Клінічні спостереження свідчать про перехід від дивергентного мислення (здатності бачити багато варіантів рішення) до конвергентного та ригідного. Це явище ми називаємо «когнітивним тунелем»: людина втрачає здатність до творчого підходу, оскільки її ментальні зусилля сфокусовані лише на пошуку максимально безпечного та передбачуваного результату. В умовах психотравми мозок прагне до максимального спрощення реальності, оскільки будь-яка інтелектуальна складність сприймається як додаткове навантаження на виснажену нервову систему. Це пояснює, чому жінки ВПО часто демонструють труднощі в ситуаціях вибору або при необхідності опанувати багатозадачні цифрові інструменти, такі як SMM-планування чи бухгалтерська звітність. Їхнє мислення стає «лінійним», що є захисною стратегією для запобігання ментальному перевантаженню. Крім того, дефіцитарність уваги в умовах екстремальності має вибірковий характер. Виникає так званий «ефект прожектора», коли увага жорстко фіксується на джерелах потенційної тривоги, залишаючи «в тіні» навчальну інформацію. Це не є дефектом інтелекту, а є зміною пріоритетів обробки даних на

нейрофізіологічному рівні для забезпечення біологічного виживання суб'єкта. Саме тому бенефіціарки ГО «Центр «Побратим» часто скаржаться на забування простих речей, труднощі з утриманням інформації та швидке витіснення навчального матеріалу. Увага припиняє бути довільною та керованою, перетворюючись на реактивну, що реагує лише на зовнішні подразники з високим емоційним зарядом.

Згідно з моделлю А. Бедделі, робоча пам'ять має обмежений об'єм. У стані психотравми цей об'єм зайнятий моніторингом потенційних загроз, що залишає мінімум ресурсів для опанування нової інформації [22, с. 64-71]. У жінок з ПТСР або станом сильного хронічного стресу виникає феномен «когнітивного звуження»: мозок фокусується лише на виживанні, блокуючи складні аналітичні операції. Робоча пам'ять забита «шумовими» процесами тривоги, що технічно унеможливлює утримання в ній складних логічних конструкцій довше кількох секунд.

Під час роботи у проєкті «Три опорні точки» було зафіксовано стан розумового виснаження, коли жінці важко планувати день або перемикатися між задачами. Учасниці описують це як відчуття загальмованості: думки рухаються повільно, а текст не складається у зрозумілу картину [13]. Така «когнітивна повільність» є прямим наслідком зниження швидкості нейронної передачі в умовах енергетичного дефіциту.

Теорія А. Бека пояснює це формуванням негативних когнітивних схем: пригнічений емоційний стан породжує переконання «я нездатна вчитися», що призводить до уникнення завдань і самосаботажу [1, с. 35]. Префронтальна кора, відповідальна за виконавчі функції (планування, контроль уваги, гнучкість мислення), страждає першою при хронічному стресі. Згідно з нейропсихологічним підходом Елхонона Голдберга, викладеним у його концепції керуючих функцій мозку, це пояснюється функціональною дефіцитарністю першого блоку мозку, який не забезпечує належного енергетичного тонусу для роботи префронтальних зон[7, с. 210]. Як наслідок,

виникає стан нейродинамічної слабкості, що клінічно проявляється у формі фрагментарності уваги та швидкої втомлюваності під час інтелектуальних навантажень. Важливо додати, що «лобна дисфункція» внаслідок стресу робить людину імпульсивною в оцінках своєї успішності: будь-яке дрібне ускладнення сприймається як катастрофа, що веде до негайної відмови від діяльності.

Результативність навчання залежить від формату занять:

Інформаційно-інтенсивні напрямки (SMM, бухгалтерія) вимагають високої активності префронтальної кори та робочої пам’яті, які виснажуються найшвидше.

Практично-орієнтовані напрямки (масаж, шиття) спираються на сенсомоторні навички та процедурну пам’ять, що відновлюють нейронні зв’язки ефективніше завдяки нейропластичності та зниженню кортизолового навантаження. З нейропсихологічної точки зору успіх масажу чи шиття пояснюється тим, що ці заняття залучають зони мозку, які відповідають за відчуття тіла та рухи. Як зазначає Г. К. Черепаха (2024), такі навички відновлюють нейронні зв’язки ефективніше завдяки залученню стійкіших до стресу підкіркових структур [24, с. 90]. На відміну від складних розрахунків, робота руками дає миттєвий сигнал мозку про реальність і безпеку ("ефект заземлення"). Це дозволяє розвантажити психіку, зняти напругу з логічних центрів і поступово повернути жінці відчуття контролю над власною діяльністю. Аналіз впливу хронічного стресу на когнітивну сферу дозволяє стверджувати, що тривала психотравматизація спричиняє функціональну дефіцитарність енергетичного блоку мозку (згідно з ієрархічною моделлю Голдберга [7]). Це проявляється у зниженні нейродинамічного тонусу, фрагментарності уваги та швидкій розумовій втомлюваності. Виявлено, що префронтальна кора, відповідальна за планування та контроль, страждає першою, що робить інформаційно-інтенсивні напрямки навчання (бухгалтерія, СММ) надмірно важкими для засвоєння. Водночас сенсомоторна діяльність (масаж, шиття) виявляється ефективним інструментом реабілітації завдяки ефекту «заземлення»

та залученню стійкіших до стресу підкіркових структур і процедурної пам’яті. Ці навички засвоюються через базальні ганглії та мозочок, які менш вразливі до стресу, ніж кора головного мозку.

1.3. Когнітивне виснаження як наслідок психотравматизації

Пізнавальні процеси забезпечують обробку інформації, необхідної для прийняття рішень. В умовах екстремальних ситуацій увага набуває характеру гіперпильності - постійного моніторингу загроз, що обмежує здатність до концентрації на навчальних завданнях [18, с. 68]. Українські дослідники проблем психологічної реабілітації (наприклад, за напрямком когнітивно-поведінкової терапії) наголошують, що гіперпильність створює постійний «шум» у когнітивній системі, через який корисна навчальна інформація сприймається як вторинна. Згідно з даними О. Хайленко (2024), тривала тривога створює «когнітивний шум», через який корисна навчальна інформація сприймається як вторинна [32]. У жінок ВПО це проявляється у зниженні продуктивності, швидким відволіканням, оскільки когнітивний ресурс поглинається тривогою. Навіть перебуваючи в відносно безпечному місці, така жінка частиною своєї свідомості продовжує «чути» тривожні сигнали, що робить глибоке кодування навчального матеріалу неможливим.

Пам’ять у стані психотравми фіксує емоційні події надмірно детально, тоді як оперативна інформація швидко втрачається. Це ускладнює засвоєння нових навичок. Мислення стає ригідним - мозок використовує лише найпростіші стратегії виживання, блокуючи складну аналітику [22, с. 67]. Ригідність виступає як когнітивний панцир, що захищає психіку від необхідності обробляти нові, потенційно небезпечні змінні.

Для опису цих труднощів використовується поняття «когнітивного туману». Згідно з А. Беком, цей стан є захисним екраном психіки проти виснаження. Термін «когнітивний туман» описує функціональний захисний механізм психіки проти повного виснаження: сповільнення обробки інформації, ментальна перевантаженість, відчуття «порожнечі» в голові [1, с. 32; 13]. Цей стан оборотний за умови зниження стресового навантаження та активації відновлювальних механізмів. «Туман» - це не відсутність думок, а хаотична

активність нейронних мереж, яким не вистачає синхронізації через порушення балансу гальмування та збудження в корі.

Ефективність відновлення пізнавальних процесів залежить від використання відновлювальних чинників. Це не інтелектуальна деградація, а функціональний збій. Ефективність відновлення залежить від переходу від абстрактних задач до конкретних дій. Робота руками та соціальна фасилітація в офлайн-групах ГО «Центр «Побратим» стають механізмами, що «заземлюють» психіку та поступово повертають їй здатність до концентрації. Досвід ГО «Центр «Побратим» підтвердив, що соціальна взаємодія в офлайн-групах та тілесний досвід (масаж, шиття) відіграють ключову роль у стабілізації стану. Соціальна фасилітація дозволяє знизити рівень стресового навантаження, що відкриває доступ до раціональних ресурсів психіки [24; 32]. Колективна діяльність створює безпечне когнітивне поле, де жінка може дозволити собі робити помилки без страху соціального засудження, що є критичним для відновлення виконавчих функцій. Дослідження феномену когнітивного виснаження дозволило визначити «когнітивний туман» як специфічний захисний механізм психіки, спрямований на запобігання повному енергетичному колапсу нервової системи. В умовах психотравми увага трансформується у гіперпильність, поглинаючи весь когнітивний ресурс на моніторинг загроз, що унеможливлює повноцінну концентрацію на навчальних завданнях. Встановлено, що когнітивне виснаження призводить до ригідності мислення та погіршення оперативної пам'яті. Слід враховувати, що тривале перебування у стані «когнітивного туману» призводить до специфічної професійної деформації сприйняття: особистість починає уникати будь-яких інтелектуальних викликів, що помилково сприймається оточенням як втрата амбіцій чи лінощі. Насправді ж, це є формою когнітивного самозбереження, де ригідність мислення виступає «енергетичним щитом. Проте цей стан є оборотним за умови зміни типу навантаження з абстрактно-логічного на тактильно-сенсорне, що дозволяє поступово відновлювати пізнавальний потенціал особистості через соціальну підтримку та тілесний досвід. Тактильні відчуття нормалізують роботу нервової

системи [24, с. 92]. Через дрібну моторику та тактильну рецепцію мозок отримує сигнали про безпечне середовище «тут і тепер», що автоматично вимикає режим гіперпильності та повертає енергію когнітивним структурам.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та база проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з метою вивчення особливостей функціонування пізнавальних процесів у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах тривалого екстремального впливу. Базою для дослідження стала Громадська організація «Центр «Побратим» (м. Запоріжжя, м. Одеса, м. Чернівці), яка має багаторічний досвід роботи у сфері психосоціальної підтримки та професійної адаптації осіб, що постраждали від наслідків воєнних дій. Вибір цієї бази зумовлений специфікою роботи Центру, яка базується на принципах травма-інформованого підходу, що дозволило забезпечити високий рівень етичності та безпеки для учасниць дослідження.

Дослідження здійснювалося в межах реалізації проєкту «Три опорних точки». Цей проєкт став унікальним майданчиком для вивчення когнітивної сфери, оскільки він поєднував психологічну підтримку з можливістю безкоштовного навчання новим професіям. Поєднання освітнього процесу з психологічним супроводом дало змогу вивчати когнітивні процеси не в штучних лабораторних умовах, а безпосередньо в діяльності, що є критично важливим для клінічної психології.

Процес організації дослідження був розділений на три ключові етапи:

1. Підготовчий етап (Етап формування вибірки). На цьому етапі було сформовано дослідну групу, до якої увійшли 45 жінок з числа ВПО. Ключовим інструментом відбору стало первинне клініко-психологічне інтерв’ю. Жива бесіда дозволила не лише встановити довірливий контакт, а й глибоко оцінити актуальний психоемоційний стан кожної учасниці. Під час інтерв’ю ми приділяли увагу аналізу преморбідного фону (досвіду до війни), оскільки розуміння базового рівня функціонування особистості дозволяє точніше оцінити масштаб когнітивних змін, спричинених екстремальною ситуацією.

Особлива увага під час інтерв'ю приділялася оцінці мотивації до навчання. Ми аналізували, чи є бажання опанувати нову професію внутрішньою потребою жінки у змінах, чи це лише спроба соціальної адаптації. Оцінка мотиваційного ресурсу була критично важливою, оскільки саме він визначає здатність мозку долати когнітивне виснаження під час засвоєння складних знань. Соціально-демографічна характеристика вибірки продемонструвала високий рівень соціальної активності учасниць у до моменту вимушеного переміщення. Більшість жінок мали вищу освіту, частина з них до війни володіла власним бізнесом, який було втрачено через бойові дії або окупацію. Цей факт є критично важливим, оскільки він пояснює високу свідому мотивацію учасниць: вони обирали той чи інший напрямок навчання не випадково, а виходячи з власних бажань та чітких планів щодо подальшої професійної реалізації. Згідно з поглядами М. Селігмана, оцінка мотиваційного ресурсу є критично важливою, оскільки саме він визначає здатність мозку долати когнітивне виснаження [19]. Дослідження проводилося в атмосфері «безпечного простору» на базі організаційних локацій Центру. Процес взаємодії завжди починався з етапу знайомства, що дозволяло знизити рівень стресу перед початком діагностики. Під час формування навчальних груп з кожною учасницею проводилося поглиблене інтерв'ю щодо її мотивації та бачення майбутнього. Це дозволило нам зафіксувати, що готовність до навчання була внутрішньою вольовою установкою кожної жінки.

2. Основний етап (Етап моніторингу навчальної діяльності). На цьому етапі ми проводили порівняльний аналіз процесу навчання у групах різного формату. Оскільки спостерігати за безпосереднім фокусуванням уваги в онлайн-групах (СММ, Бухгалтерія) технічно неможливо, основним критерієм оцінки стала якість та своєчасність виконання домашніх завдань. Такий метод опосередкованого вивчення уваги через продукти діяльності дозволив нам зафіксувати нейродинамічні особливості учасниць без створення додаткової стресової напруги, яка зазвичай виникає при прямому тестуванні.

Ми фіксували:

спроможність учасниць дотримуватися встановлених термінів (дедлайнів);

кількість уточнюючих запитань, що свідчать про рівень засвоєння інструкцій;

частоту відтермінування завдань, що вказує на ментальну втому та когнітивний опір.

У практичних офлайн-групах (масаж, шиття) спостереження проводилося безпосередньо в аудиторії, де оцінювалася швидкість формування рухової навички та рівень фізичної залученості. Особливий акцент робився на вмінні концентруватися на тактильних відчуттях та координації рухів, що є маркером стабілізації підкіркових структур мозку.

3. Аналітичний етап. На основі отриманих даних було проведено порівняльний аналіз. Це дозволило побачити, як «когнітивний туман» та виснаження реально заважають самостійній роботі в онлайн-середовищі, де від жінки вимагається високий рівень саморегуляції та концентрації. Результати аналізу дозволили нам сформулювати корекційні втручання для оптимізації освітнього процесу, адаптуючи його під актуальні психофізіологічні можливості кожної учасниці.

Умови проведення роботи повністю відповідали нормам академічної доброчесності та етичним стандартам. Участь була добровільною, а всі отримані результати аналізувалися в узагальненому вигляді без розголошення персональних даних.

2.2. Методи та критерії оцінювання навчальної діяльності

Для того, щоб об’єктивно оцінити, як формат навчання впливає на можливості жінок опановувати нові професії, було розроблено систему показників успішності. Основна увага приділялася не лише теоретичним знанням, а й здатності учасниць пройти весь навчальний шлях від початку до кінця. Згідно з педагогічними та психологічними стандартами, такий підхід дозволяє оцінити не тільки сухі знання, а й психологічну готовність та енергетичний ресурс людини до професійної діяльності в умовах кризи [14, с. 18].

Основними методами збору та аналізу даних у нашому дослідженні стали:

Метод включеного спостереження. Протягом усього періоду проєкту «Три опорних точки» ми проводили регулярне спостереження за поведінкою учасниць під час занять. Це дозволило зафіксувати зовнішні прояви когнітивного виснаження: темп виконання завдань, частоту відволікань, ознаки ментальної втоми (дратівливість, апатія). Специфіка методу дозволила психологу залишатися всередині процесу, що нівелювало ефект «піддослідного» та підвищувало достовірність даних.

Аналіз динаміки навчальних груп. Ми порівнювали кількість осіб, які розпочали навчання, з кількістю тих, хто зміг успішно завершити курс. Це найважливіший показник, який дозволяє побачити реальну ефективність програми навчання в складних умовах хронічного стресу [24].

Моніторинг етапів навчання. Ми фіксували, на якому саме тижні учасниці починали відчувати найбільші труднощі та чи були вони пов’язані зі складністю матеріалу або з самою формою занять (дистанційно чи в аудиторії). Цей часовий аналіз дозволив виявити критичні точки когнітивного перевантаження, які зазвичай настають після періоду початкової мобілізації.

Оцінювання повноти та регулярності виконання завдань. Аналізувалася здатність дотримуватися графіка: у практичних напрямках оцінювався (масаж,

шиття) оцінювався готовий виріб чи відпрацьована навичка, а в цифрових (СММ, бухгалтерія) - здатність впоратися з обсягом розрахунків та технічних налаштувань [26].

Індивідуальна психологічна бесіда. При виникненні складнощів, або при виявленні бажання завершити навчання, проводилося інтерв'ю, де з'ясовувалися суб'єктивні причини труднощів (наприклад, неможливість зосередитися на тексті або відчуття «порожнечі» в голові).

Окремим діагностичним інструментом у межах індивідуальної роботи виступила Шкала депресії А. Бека (BDI), яка застосовувалася вибірково. Цей метод не був загальним для всієї вибірки, а використовувався як додаткова клінічна підтримка для учасниць, які демонстрували ознаки глибокої апатії, втрати сенсу діяльності або вираженого інтелектуального гальмування. Використання шкали в ході консультації дозволяло психологу Центру диференціювати звичайну втому від клінічно значущого депресивного стану, що вимагав специфічного підходу в навчанні. Таким чином, діагностика мала не лише дослідницький, а й терапевтичний характер, допомагаючи жінці зрозуміти, що її труднощі з пам’яттю чи увагою є наслідком психоемоційного стану, а не інтелектуальної деградації. Встановлення зв'язку між емоційним фоном та когнітивною продуктивністю дозволило знизити рівень аутоагресії у бенефіціарок та підвищити їхню толерантність до можливих помилок у навчанні. Застосування індивідуального підходу під час діагностики дозволило нам виявити явище "когнітивної крихлості" особистості. Ми зафіксували, що емоційний стан учасниць безпосередньо впливає на інтерпретацію інтелектуальних задач. Жінка в стані хронічного стресу дивиться на навчальну програму через призму "когнітивної тріади" депресії: негативне бачення себе, світу та майбутнього. Будь-яка навчальна складність сприймається не як виклик, а як підтвердження власної безнадійності. Тому під час спостереження ми звертали увагу на невербальні маркери "вербальної загальмованості" та тривалі паузи у відповідях, що свідчило про глибоке внутрішнє напруження, яке гальмує всі пізнавальні операції.

Критерії оцінювання успішності навчання були наступними:

Коефіцієнт завершеності навчання. Це головний критерій, який показав суттєву різницю між групами. Було виявлено, що у групах з масажу та шиття, які проходили в офлайн-форматі, відсоток успішного завершення був максимальним. Майже всі жінки, які розпочали ці курси, пройшли програму повністю. Натомість у групах СММ та бухгалтерії, що проводилися онлайн, спостерігалася інша тенденція: учасниці значно частіше виявляли бажання припинити навчання. Це прямо свідчило про те, що інтелектуальне навантаження в цифровому форматі часто виявлялося надмірним для їхнього актуального когнітивного стану, підтверджує теорію про вищу стійкість процедурної пам'яті до стресових чинників [22].

Рівень активної залученості. У практичних групах жінки працювали стабільно, оскільки робота руками та живе спілкування давали відчутний результат відразу. В онлайн-групах залученість часто знижувалася після перших 2-3 тижнів. Жінкам було важче зосередитися на цифрах та роботі з екраном, що призводило до накопичення невиконаних завдань та появи думок про власну «некомпетентність». Дослідники зазначають, що фізична діяльність допомагає краще концентруватися під час стресу через механізм сенсорної стимуляції [11]. Сенсорне наповнення діяльності виступало природним стабілізатором уваги, «заземлюючи» її в поточному моменті.

Ступінь когнітивного опору. Цей критерій ми ввели для оцінки того, наскільки складним для учасниць було сприйняття нової інформації. У групах СММ фіксувався вищий рівень «забування» щойно пройденого матеріалу, що вимагало багаторазового повторення. У групах масажу засвоєння навичок відбувалося природніше через м'язову пам'ять.

2.3. Результати навчальної діяльності в різних професійних групах

На основі проведеного спостереження та аналізу результатів проєкту «Три опорних точки», ми провели порівняння того, як жінки опановували різні професії. Головним завданням було з'ясувати, який формат навчання є найбільш стабільним для людей, що перебувають у стані стресу. Основні показники, які ми відстежували протягом усього періоду навчання, наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняння успішності навчання в онлайн та офлайн групах

Напрямок навчання	Формат занять	Відсоток завершення курсу	Основна складність для учасниць
Масаж / Шиття	Офлайн (у групі)	90-95%	Фізична втома в кінці дня
СММ / Бухгалтерія	Онлайн (дистанційно)	55-60%	Розумове виснаження, втрата уваги

Як показують дані таблиці 2.1, результати в групах суттєво відрізняються залежно від того, що саме робили жінки та де вони перебували. У групах практичного спрямування (Масаж та Шиття) ми зафіксували найвищий рівень успішності. Майже всі жінки, які розпочали навчання, змогли пройти його до кінця. Це підтверджує думку про те, що робота руками (сенсомоторна активність) діє як стабілізатор емоційного стану, дозволяючи мозку відпочити від складних думок через фізичну дію [11]. Таким чином, сенсорне навантаження на руки виступало як інгібітор тривожних думок, що автоматично вивільняло когнітивні ресурси для освоєння техніки виконання робіт.

Зовсім інша ситуація спостерігалася в онлайн-групах (СММ та Бухгалтерія). Попри те, що жінки спочатку дуже хотіли опанувати ці професії, у процесі навчання вони значно частіше виявляли бажання припинити навчання. Аналіз показав кілька ключових причин такої різниці:

Ефект присутності та «заземлення». Під час офлайн-занять жінки перебували в одному приміщенні, бачили очі одна одної та могли відчути підтримку не через екран, а в реальному спілкуванні. Можливість працювати з тканиною чи робити масаж допомагала їм «заземлитися», тобто повернути відчуття реальності та власного контролю над ситуацією [25]. Важливим фактором у практичних групах став соціально-комунікативний аспект навчання в офлайн-просторі. У групах масажу та шиття ми спостерігали феномен «природних пауз», коли під час практичної роботи жінки мали можливість для неформального спілкування. Можливість виговоритися, поділитися власним досвідом переміщення та отримати миттєву емпатію від групи діяла як потужний стабілізатор нервової системи. Соціальна підтримка в реальному часі запобігала розвитку ефекту ментального виснаження, оскільки емоційне розвантаження чергувалося з фокусуванням на рухах рук. Це підтверджує, що для жінок ВПО соціальна фасилітація в офлайн-форматі є не просто доповненням, а необхідною умовою для підтримки когнітивного тонусу.

Інтелектуальне перевантаження. Навчання за комп’ютером вимагає високої концентрації. В умовах хронічного стресу мозок набагато швидше втомлюється від роботи з цифрами та алгоритмами. Як зазначає Е. Голдберг, префронтальні зони мозку, відповідальні за складні розумові дії, першими дають збій при виснаженні [7]. У випадку учасниць онлайн-груп ми спостерігали симптоматику «блокади префронтальної кори», коли навіть прості інструкції вимагали багаторазового перечитування через нездатність утримувати логічні ланцюжки.

Видимість результату. У шитті чи масажі жінка бачить результат своєї праці вже через годину: це готова деталь чи розслаблені м’язи клієнта. Це дає

миттєве відчуття «я можу», що критично важливо для відновлення самооцінки. У СММ чи бухгалтерії шлях до результату довший, а помилки в цифрах часто сприймалися учасницями як підтвердження власної «нездатності» вчитися, що посилювало бажання покинути курс [1]. Аналізуючи досвід учасниць у цифрових напрямках (СММ та бухгалтерія), слід зазначити, що значна частина жінок мала у преморбідному стані (до війни) вищу освіту або успішний досвід ведення власного бізнесу. Втрата соціального статусу та звичного середовища посилювала їхній страх перед інтелектуальною поразкою. В онлайн-навчанні, де відсутня «тілесна опора» та прямий візуальний контакт із групою, будь-яка складність у розрахунках чи налаштуваннях сприймалася як остаточне підтвердження власної некомпетентності. Нами було зафіксовано, що у разі виникнення труднощів, ми проводили додаткове інтерв'ю з метою з’ясування причин опору. Це дозволяло оперативно коригувати навчальний план: вводити додаткові роз’яснення інструкцій, спрощувати алгоритми та збільшувати кількість перерв, що допомагало деяким учасницям повернутися до навчального процесу та завершити курс. Така гнучкість у методології навчання була спрямована на компенсацію енергетичного дефіциту мозку та запобігання повної когнітивної відмови.

Отже, порівняльний аналіз довів, що для жінок із числа ВПО найбільш ефективним є навчання, яке поєднує в собі живе спілкування та практичну роботу руками. [24]Такий формат дозволяє не лише отримати професію, а й значно легше перенести процес навчання, не відчуваючи при цьому інтелектуального безсилля. Це свідчить про те, що при розробці програм професійної перепідготовки для людей у складних життєвих обставинах слід надавати перевагу змішаним або повністю очним форматам із залученням практичної діяльності.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження особливостей пізнавальної діяльності жінок у межах проєкту «Три опорні точки» дозволило сформулювати такі висновки:

Специфіка стану учасниць. Спостереження та аналіз суб'єктивних скарг підтвердили, що перебування в екстремальних умовах призводить до розумового виснаження. Це виявляється у труднощах з концентрацією уваги, сповільненні темпу роботи та відчутті загальмованості при сприйнятті складних текстів або цифрових даних. Такі зміни є тимчасовою захисною реакцією психіки на тривалий стрес. Нейродинамічний дефіцит, виявлений під час моніторингу, є наслідком енергетичного виснаження підкіркових центрів, що потребує специфічних підходів в освіті.

Вплив формату навчання на результативність. Порівняльний аналіз показав чітку залежність між формою занять та здатністю жінок завершити курс. У групах практичного спрямування (Масаж, Шиття) відсоток успішного завершення навчання склав 90-95%, тоді як в інтелектуально-цифрових групах (СММ, Бухгалтерія) цей показник був суттєво нижчим - на рівні 55-60%.

Переваги практичної діяльності. Встановлено, що робота руками (сенсомоторна активність) у поєднанні з живим спілкуванням є найбільш ефективним форматом навчання для жінок у стані стресу. Фізична праця дозволяє швидше побачити результат своєї діяльності, що повертає впевненість у власних силах та допомагає подолати відчуття зниження когнітивної самооцінки. Доведено, що відновлення когнітивної впевненості у жінок ВПО відбувається значно ефективніше в умовах «безпечного простору» організації. Процедура знайомства, формування груп на основі бесіди про мотивацію та подальші професійні плани створювали фундамент психологічної безпеки. Свідомий вибір напрямку навчання, що базувався на бажанні відновити втрачений соціальний статус або бізнес, ставав основним рушієм до подолання стадій виснаження, описаних Г. Сельє. Залучення тактильності виступило

потужним ресурсом для реабілітації пізнавальної сфери через обхід «заблокованої» стресом префронтальної кори.

Труднощі онлайн-навчання. Дистанційний формат за комп'ютером виявився найбільш виснажливим. Брак прямого контакту з викладачем та необхідність аналізувати складні алгоритми призводили до того, що учасниці частіше виявляли бажання припинити навчання через відчуття інтелектуального перевантаження. Це підкреслює необхідність впровадження методів соціальної фасилітації та візуально-тактильної підтримки при організації цифрового навчання для травмованих осіб.

Таким чином, результати дослідження доводять, що для ефективної професійної перепідготовки осіб, які пережили екстремальні події, слід надавати перевагу офлайн-заняттям із залученням практичної фізичної праці. Це не лише забезпечує краще засвоєння знань, а й сприяє відновленню психологічного благополуччя особистості. Дані, отримані в цьому розділі, стають емпіричною основою для подальшої інтерпретації когнітивного дефіциту та розробки конкретних програм відновлення в межах клінічної психології.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Прояви когнітивних труднощів у жінок ВПО

Результати спостереження за учасницями проєкту «Три опорні точки» показали, що труднощі з навчанням не пов’язані зі зниженням інтелектуальних здібностей чи відсутністю мотивації. Це захисна реакція нервової системи, яка після кількох років постійної тривоги та невизначеності просто не може швидко переключитися в режим активного засвоєння нової інформації. Мозок, який звик економити сили на виживання, блокує або обмежує ті функції, які здаються йому «необов’язковими» в умовах небезпеки.

Найчастіше ми фіксували такі прояви: дефіцит стійкої уваги та швидка розумова втома.

У більшості жінок здатність зосереджуватися трималася 15–25 хвилин максимум. Після цього часу вони починали відчувати «відключення»: погляд ставав розсіяним, з’являлося бажання терти очі, відволікатися на телефон чи просто дивитися в одну точку. Багато учасниць описували це так: «Сідаю вчитися - спочатку все зрозуміло, а потім ніби хтось вимкнув світло в голові», «Я дивлюся на екран, але нічого не доходить». Особливо гостро це проявлялося в онлайн-групах, де не було живого контакту з викладачем чи групою, який міг би «підтягнути» увагу назад [1; 7]. Ми встановили, що суб’єктивні скарги на «втрату пам’яті» насправді є наслідком порушення концентрації. Оскільки мозок не може утримати фокус на об’єкті, інформація просто не встигає зафіксуватися в оперативній пам’яті. Це явище ми класифікуємо як «вторинну когнітивну недостатність», де дефіцит пам'яті є лише симптомом, а першопричиною виступає виснаження довільної уваги.

В межах нашого спостереження ми виділили три типи когнітивного реагування учасниць на складний навчальний матеріал, що дозволяє глибше зрозуміти природу їхніх труднощів.

Перший - «гіперактивний тип»: жінка намагається робити все одночасно, швидко втомлюється і через короткий проміжок часу відчуває повне інтелектуальне безсилля. Така поведінка свідчить про спробу мозку компенсувати тривогу через хаотичну активність, що призводить до швидкої декомпенсації енергетичного ресурсу.

Другий - «гіпоактивний тип»: спостерігається з перших хвилин заняття - жінка присутня фізично, але перебуває в стані «ментальної відсутності» або дисоціації, що є захисним механізмом психіки. У таких випадках мозок буквально «відключає» прийом інформації, щоб уникнути перевантаження, яке суб'єктивно сприймається як нестерпне.

Третій - «тривожно-перфекціоністський тип»: надмірна концентрація на дрібних деталях через страх помилки, що призводить до неможливості побачити навчальну задачу в цілому. Це призводить до «когнітивного застрягання», коли учасниця не може перейти до наступного етапу навчання, поки не доведе до ідеалу попередній, що в умовах ПТСР-фону є неможливим.

Ці типи реагування підтверджують, що когнітивне виснаження має індивідуальну забарвленість, але спільний корінь - нейродинамічну слабкість енергетичного блоку мозку. У процесі бесіди з учасницями було з'ясовано, що найбільш енерговитратним для них є не сам процес читання, а необхідність утримувати в пам'яті послідовність інструкцій. Як тільки алгоритм дій ставав довшим за кілька кроків, відбувався характерний «збій», і жінка відмовлялася від подальшого виконання завдання, що часто помилково трактується як відсутність мотивації. Ми спостерігали феномен «короткого замикання» оперативної пам’яті: при надходженні п'ятого чи шостого елемента інструкції перші три повністю втрачалися.

Такий стан не є лінню чи небажанням - це фізіологічне виснаження робочої пам’яті та префронтальної кори, яка відповідає за довільну концентрацію. З нейропсихологічної точки зору це свідчить про виснаження енергетичного блоку мозку (згідно з ієрархічною моделлю Е. Голдберга [7]):

коли «енергетичний тонус» кори падає, виникає стан ментального заціпеніння. У стані хронічного стресу ці структури працюють у режимі дефіциту енергії, і мозок просто не витримує тривалого інтелектуального навантаження. Це підтверджує нашу тезу про «вимушену когнітивну економію», де мозок пріоритезує вегетативні процеси над когнітивними.

Прокрастинація, фрагментарність виконання та уникнення дедлайнів.

У групах SMM та бухгалтерії учасниці часто відкладали перегляд лекцій або виконання завдань. Причина була не в байдужості, а в підсвідомому страху: «Якщо я не впораюся - це буде ще одна поразка». Важливо зазначити, що такі напрямки, як бухгалтерія чи СММ, вимагають високої статичної концентрації на абстрактних символах. Навіть коли ці завдання виконувалися офлайн у центрі, вони викликали швидку втому, оскільки позбавлені тактильної опори. Коли вони все ж сідали за комп'ютер, завдання виконувалися частинами: подивилися 10 хвилин відео - зробили перерву на годину, потім ще 5 хвилин - і знову зупинка. Ресурсу пам'яті не вистачало, щоб утримати весь ланцюжок дій. Помилки виникали саме в середині процесу - коли інформація вже «вивітрилася» з робочої пам'яті [6]. На противагу цьому, у практичних напрямках (масаж, шиття) увага підтримувалася через тактильні відчуття та роботу руками, що дозволяло жінкам довше залишатися включеними в процес. Тактильна стимуляція виступала як зовнішній «генератор тонусу», що підживлював кору мозку енергією.

Дедлайни сприймалися як нова загроза. Жінки розповідали: «Я бачу, що не встигаю - і одразу здаюся», «Краще взагалі не починати, ніж провалитися й відчути себе ні на що нездатною». Це класичний прояв вивченої безпорадності: мозок, який звик до неконтрольованих подій (війна, втрата дому, розлука з близькими), автоматично уникає ситуацій, де можлива «поразка» [19]. Саме тому в онлайн-групах відсоток завершення курсу був значно нижчим, ніж в офлайн-практичних. Психологічний тиск дедлайну сприймався організмом як сигнал до активації системи стресу, що негайно блокувало префронтальну кору та позбавляло учасницю здатності до розсудливого виконання задачі.

Цей когнітивний дефіцит мав функціональний характер. Труднощі посилювалися після поганих нових або безсонних ночей, і слабшали після відпочинку чи простої фізичної активності. Це ще раз підтверджує: проблема не в інтелекті, а в стані нервової системи, яка потребує поступового відновлення через залучення до діяльності, що має реальний, відчутний на дотик результат.

3.2. Вплив формату навчання на рівень навчальної результативності

Порівняння двох типів навчання - офлайн-практичного (масаж, шиття) та онлайн-теоретичного (SMM, бухгалтерія) - дало чітку відповідь: формат безпосередньо визначає, чи зможе жінка в стані хронічної психотравми довести навчання до кінця. Однак, аналіз показав, що ключовим фактором є не лише технічний спосіб подачі матеріалу, а й тип когнітивного навантаження, яке отримує виснажена нервова система. Ця різниця в успішності пояснюється глибинними психофізіологічними механізмами. Під час практичної діяльності (масаж, шиття) відбувається стимуляція пропріоцептивної системи. Це активує парасимпатичну нервову систему, яка є природним антагоністом стресової реакції. Робота руками дає безперервний потік сигналів у мозок про те, що ситуація знаходиться під фізичним контролем суб’єкта. Це дозволяє «обійти» вразливу префронтальну кору та задіяти процедурну пам'ять, яка є стійкішою до руйнівної дії гормонів стресу. Зокрема, залучення мозочка та базальних гангліїв під час ручної праці забезпечує стабільність навички навіть на фоні емоційної дестабілізації.

Для ілюстрації ефекту «заземлення» розглянемо випадок учасниці О. (34 роки), яка початково обрала курс бухгалтерії, але через два тижні відмовилася через постійні головні болі та тривожність. Перейшовши на курс масажу, вона вже на третій сесії зазначила, що «руки пам’ятають рухи самі», а стан «туману» в голові під час процедури зникає. Це доводить, що тактильний контакт діє як когнітивний стабілізатор. Цей кейс підтверджує нейропсихологічну гіпотезу про те, що сенсорне наповнення активності знімає функціональну блокаду з префронтальних зон.

Ефект «заземлення» через роботу руками. У групах масажу та шиття завершеність курсів становила 90–95 %. Рухова пам’ять і тактильні відчуття виявилися набагато стійкішими до стресу, ніж здатність утримувати абстрактні алгоритми перед екраном. Ми прийшли до висновку, що тактильна діяльність виступає нейропсихологічною опорою: через дотик та конкретну фізичну дію

увага утримується природним шляхом, не вимагаючи від жінки надмірних зусиль для статичної концентрації. Коли учасниця бачила готовий виріб або відчувала, як розслабляється людина під її руками, це давало миттєве відчуття успіху й контролю - те, чого так бракувало в їхньому житті останні роки [6; 24]. Важливо, що кожна завершена фізична дія діяла як мікро-сеанс реабілітації, де «продуктивне тіло» компенсувало «вразливу свідомість».

Цей реальний, видимий результат ставав «якорем», який повертав віру в себе. Жінки казали: «Я зробила це руками - значить, я ще можу щось у цьому житті». Саме тому практичні заняття не просто навчали професії - вони поступово відновлювали самооцінку та мотивацію.

Роль живої соціальної підтримки.

У офлайн-групах жінки не залишалися наодинці зі своїми труднощами. Вони бачили, що інші теж помиляються, чули слова підтримки, могли обійняти подругу по групі чи просто посміятися разом над невдалою строчкою. Це знижувало відчуття самотності й страху осуду. У онлайн-форматі такого не було - учасниця сиділа сама перед екраном, і будь-яка помилка сприймалася як особиста поразка. Відсутність «тілесної опори» та живого контакту робила навчання важким і часто безнадійним [25]. У групі виникав ефект «соціального дзеркалення», де успіх однієї жінки когнітивно засвоювався іншими як доказ можливості подолання власних труднощів.

Групова взаємодія ставала потужним стабілізатором: коли хтось казав «у мене теж не виходить, але давай ще раз спробуємо разом», тривога знижувалася, а бажання продовжувати зростало. В офлайн-групах Центру «Побратим» ми спостерігали феномен «соціального контейнування»: коли група стає безпечним середовищем, де помилка не сприймається як катастрофа. Учасниця М. (41 рік), яка мала досвід вивченої безпорадності, змогла завершити курс шиття лише завдяки тому, що бачила підтримку інших учасниць. Це свідчить, що соціальна фасилітація є обов'язковою умовою відновлення пізнавальної впевненості. Ми стверджуємо, що колективна практична праця створює «екстерналізацію

когнітивного контролю», де група допомагає особистості підтримувати увагу. Аналізуючи успішність практичних груп, ми виявили феномен "когнітивного осяяння" через емоційне розвантаження. Наприклад, у групі масажу учасниці зазначали, що під час роботи руками вони вперше за довгий час відчували себе "тут і тепер", що вимикало нав'язливі думки про минуле. Кожна вдала практична дія ставала мікро-перемогою над власним відчуттям безпорадності. На відміну від онлайн-навчання, де жінка перебуває в стані "цифрової самотності" і будь-яка помилка викликає мікро-паніку, офлайн-група створювала ефект "емоційного резонансу". Спільна діяльність та неформальне спілкування виступали як каталізатори, що знімали функціональне гальмування з кори мозку, дозволяючи учасниці відчути себе знову спроможною та компетентною.

Чому онлайн-формати виявилися менш ефективними.

Курси SMM та бухгалтерії вимагали високої концентрації, швидкого перемикання уваги та утримання великого обсягу інформації в робочій пам’яті. У стані хронічного стресу ці функції були найслабшими. Важливо підкреслити, що навіть за умови виконання завдань офлайн у центрі, такі напрямки як бухгалтерія вимагають від мозку абстрактного мислення та тривалого зосередження на символах. Для виснаженого енергетичного блоку мозку (згідно з підходом Е. Голдберга [7]) це є занадто дорогим ресурсом. На відміну від масажу, де процес «веде» людину через відчуття, бухгалтерія вимагає від неї самостійно генерувати зусилля для фокусування, що в стані травми призводить до швидкого ментального заціпеніння. Дедлайни, необхідність самостійно розбиратися з відео, відсутність миттєвого зворотного зв’язку - усе це посилювало тривогу й призводило до відсіву. Ми зафіксували, що в онлайн-навчанні жінка постійно витрачає ресурс на «фільтрацію» домашніх подразників, що при загальному дефіциті уваги робить глибоке кодування навчального матеріалу неможливим.

Завершували курс лише ті, хто вже мав певний рівень емоційної стабільності або сильну внутрішню мотивацію (наприклад, гостру потребу в грошах чи бажання довести собі щось).

3.3. Практичні рекомендації щодо організації освітньо-реабілітаційної підтримки

На основі отриманих даних ми сформулювали рекомендації для фахівців центрів соціальної підтримки, громадських організацій та освітніх платформ, які працюють з жінками ВПО:

Пріоритет практичних професій на першому етапі:

Починати перепідготовку варто з напрямків, де результат видно руками (масаж, шиття, кулінарія, манікюр, перукарська справа тощо). Тактильність дозволяє обійти бар'єр «когнітивного туману», оскільки залучає стійкіші до стресу сенсомоторні зони кори. Це дозволяє відновити дофамінову систему винагороди через швидке отримання видимого продукту праці. Кожна завершена фізична дія (пошита річ, проведений сеанс масажу) діє як терапевтичний фактор, що поступово готує кору головного мозку до складніших логічних операцій. Ми рекомендуємо використовувати цей етап як «когнітивну розминку» перед переходом до інтелектуально-інтенсивних курсів.

Адаптація онлайн-навчання для осіб з психотравмою:

Якщо без цифрових професій не обійтися - розбивайте матеріал на дуже короткі фрагменти (10–15 хвилин), додавайте прості текстові чек-листи, покрокові інструкції та обов'язково проводьте живі групові зустрічі (Zoom або офлайн) для обговорення та підтримки. Це відповідає реальному ресурсу довільної уваги, який у стані стресу є вкрай обмеженим. Чек-листи та покрокові інструкції в даному випадку виконують роль «зовнішніх опор» для робочої пам'яті, розвантажуючи її від необхідності тримати в голові весь обсяг алгоритму. Це критично важливо для подолання нейродинамічної слабкості. Додатково варто впроваджувати систему «персонального кураторства», щоб кожна учасниця мала прямий канал зв'язку для зняття тривоги у разі технічних збоїв.

Гнучкі терміни та відсутність жорстких дедлайнів:

Замість фіксованих дат здачі завдань використовуйте «вікна можливостей» - наприклад, «зробити до кінця тижня, якщо є сили». Це протидіє когнітивним переконанням про власну некомпетентність, які характерні для депресивних станів за А. Беком. Постійна фіксація успіху відновлює «когнітивну впевненість» - ключовий ресурс для подальшого професійного розвитку. Також це знижує тривогу й дає відчуття контролю над процесом. Ми стверджуємо, що гнучкий дедлайн є формою клінічної підтримки, яка запобігає «вимиканню» префронтальної кори через страх.

Метод «малих перемог»:

Кожне заняття має закінчуватися фіксацією успіху: «сьогодні я змогла зробити масаж плечей», «я зшила кишеню рівно». Це повертає віру в себе та протидіє вивченій безпорадності, відновлює когнітивну впевненість - віру в те, що мозок здатний обробляти інформацію. Слід запровадити систему «щоденників успіху», де жінка фіксує не лише засвоєну навичку, а й свій емоційний стан під час її виконання.

Жива комунікація як обов’язковий елемент:

Навіть у онлайн-курсах регулярно проводьте групові зустрічі (онлайн або офлайн) - просто поговорити, поділитися труднощами, посміятися. Це знижує ізоляцію, створює відчуття спільноти та допомагає мозку повертатися до нормального режиму роботи. Гумор та емоційне співпереживання знижують рівень кортизолу, що є біологічною передумовою для відновлення гіпокампу та покращення пам’яті.

Ці рекомендації вже застосовуються в ГО «Центр «Побратим» і дають гарні результати: жінки не просто завершують курси, а й починають застосовувати навички в реальному житті - відкривають маленькі бізнеси, працюють на себе, відчувають себе потрібними та спроможними.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати вплив тривалих екстремальних ситуацій воєнного характеру на функціонування пізнавальної сфери особистості жінок внутрішньо переміщених осіб. Теоретичний аналіз наукової літератури та емпіричне спостереження за учасницями проєкту «Три опорні точки відновлення жінки ВПО» на базі ГО «Центр «Побратим» підтвердили основну гіпотезу роботи: хронічний психотравматичний стрес призводить до стану функціонального когнітивного виснаження («когнітивного туману»), який суттєво обмежує здатність до інтенсивного інтелектуального навчання, але може бути значно пом’якшений за допомогою сенсомоторно-орієнтованих практичних форматів та живої соціальної підтримки.

Екстремальні ситуації воєнного часу (постійна загроза, втрата дому, соціальна ізоляція, невизначеність) руйнують базові когнітивні схеми - відчуття безпеки, контролю та передбачуваності світу. Це запускає захисні механізми психіки, які спрямовують усі ресурси на біологічне виживання, тимчасово пригнічуючи вищі пізнавальні функції (довільну увагу, робочу пам’ять, гнучке мислення). Реакція на стрес залежить не лише від об’єктивної небезпеки, а й від суб’єктивного сприйняття загрози кожною конкретною жінкою [17; 19]. Встановлено, що ключовим бар'єром для навчання є «когнітивна гіперпильність», яка заважає фокусуватися на нейтральних навчальних стимулах.

Хронічний стрес переводить нервову систему в режим енергозбереження: тривала активація кортизолу пригнічує гіпокамп і префронтальну кору, що призводить до зниження концентрації уваги, фрагментарності пам’яті, уповільнення обробки інформації та ригідності мислення. Цей стан є оборотним і функціональним, а не органічним ураженням інтелекту [7; 22]. Ми визначили,

що «когнітивний туман» виступає формою психічної анестезії, яка захищає мозок від інформаційного перевантаження.

Емпіричне дослідження (включене спостереження, клініко-психологічні бесіди, аналіз продуктів діяльності, порівняння груп) на вибірці 45 жінок ВПО показало чітку різницю в результативності навчання залежно від формату:

Практично-орієнтовані офлайн-курси (масаж, шиття) забезпечують завершеність 90–95 % завдяки ефекту «заземлення» через сенсомоторну активність, миттєвому зворотному зв'язку та живій груповій підтримці.

Інтенсивні онлайн-формати (SMM, бухгалтерія) мають лише 55–60 % завершеності через посилення когнітивного навантаження, відсутність тілесної опори та жорсткі дедлайни, які сприймаються як нова загроза [11; 24].

Ключовими механізмами відновлення пізнавальних функцій виявилися: тактильна стимуляція (нормалізація вегетативної нервової системи), групова соціальна підтримка (зниження ізоляції та страху помилки) та метод «малих перемог» (повернення відчуття контролю та самооцінки). Ці фактори дозволяють поступово долати вивчену безпорадність і когнітивний туман [13; 21]. Ми довели, що процедурна пам'ять залишається стабільною платформою, на якій можна будувати подальшу когнітивну реабілітацію.

Наукова новизна дослідження полягає в емпіричному підтвердженні переваги сенсомоторно-орієнтованих офлайн-практик над інтелектуально-інтенсивними онлайн-форматами для відновлення пізнавальних функцій у жінок ВПО в умовах хронічної психотравми. На прикладі показано кількісну різницю завершеності курсів (90–95 % проти 55–60 %) та пояснено її через нейропсихологічні механізми (стабільність процедурної пам'яті, зниження кортизолового навантаження, роль соціальної фасилітації).

Практичне значення результатів полягає в розробці конкретних рекомендацій для центрів життєстійкості, громадських організацій та соціальних служб:

пріоритет практичних професій на початковому етапі реабілітації;

адаптація онлайн-навчання (короткі фрагменти, чек-листи, живі групові зустрічі);

гнучкі графіки без жорстких дедлайнів;

метод «малих перемог» та акцент на тактильній активності;

обов’язкова інтеграція живої комунікації для зниження ізоляції.

Надалі планується продовжити спостереження за динамікою кризових станів і когнітивного виснаження у жінок ВПО саме в умовах затяжного конфлікту, щоб зрозуміти, як ці прояви змінюються з часом, коли війна не закінчується швидко, а стає частиною повсякденності. Отримані в цій роботі дані вже зараз можуть стати надійною основою для створення реальних, працюючих освітньо-реабілітаційних програм, які допомагатимуть жінкам не просто адаптуватися, а повертати собі впевненість, професію та відчуття в умовах тривалого воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Когнітивна терапія депресії / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Емері ; пер. з англ. Київ : Основи, 2020. 464 с.
2. Боднарчук О. І. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2020. 84 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20268/Bodnarchuk_Psykholohichna_dopomoha_vnutrishno_peremishchenym_osobam.pdf
3. Болібрук К. Вплив вигорання на мотивацію і результати спортсменів. Київ : ДТЕУ, 2024.
4. Ващенко І. В. Психологія екстремальних ситуацій : навч. посіб. / І. В. Ващенко, З. О. Антонова. Київ : Каравела, 2021. 244 с.
5. Вірна Ж. П. Когнітивна психологія: теорія і практикум. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 252 с.
6. Вовк А. С. Психологічні особливості когнітивної сфери особистості в умовах тривалого стресу. Психологічний часопис. 2022. № 8(4). С. 45–56.
7. Голдберг Е. Керуючий мозок: Лобні частки, лідерство та цивілізація. / Е. Голдберг. — Х.: Віват, 2021. — 448 с.
8. Жук Т. В. Психолого-педагогічні засади технологій супроводу дітей з особливими освітніми потребами. Київ : Ніка-Центр, 2020. 113 с.
9. Кабаченко Н. В. Соціально-психологічна адаптація ВПО: виклики та ресурси : монографія. Київ : Академія, 2021. 210 с.
10. Корольчук М. С. Соціально-психологічна підтримка особистості в екстремальних умовах / М. С. Корольчук, Л. М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2020. 288 с.
11. Кризова психологія : підручник / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2021. 512 с.
12. Литвин І. М. Психолого-педагогічний супровід дитини з особливими освітніми потребами в умовах Нової української школи. Черкаси : ЧОІПОПП, 2020. 76 с.

13. Максимів О. В. Особливості когнітивного виснаження у постраждалих внаслідок воєнних дій. Вісник психології і педагогіки. 2023. Вип. 24. С. 112–119.
14. Методичні рекомендації з написання кваліфікаційної роботи для спеціальності 053 Психологія. Запоріжжя : МДПУ, 2023. 35 с.
15. Обухівська А. Г. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рекомендації. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.
16. Парамонова В. В. Фізичний перфекціонізм як соціокультурна патологія. Психологічний журнал. 2023. № 4. С. 78–89.
17. Психологічні аспекти забезпечення якості життя у разі втрати роботи під час воєнного стану в Україні. Opole : WSZiA, 2025. С. 53–62.
18. Психологія екстремальних ситуацій : підручник / В. П. Садковий [та ін.]. Харків : НУЦЗУ, 2020. 416 с.
19. Селігман М. Як навчитися оптимізму. Київ : Наш Формат, 2022. 296 с.
20. Тарабріна Н. В. Психологія посттравматичного стресу. Київ : Інститут психології НАН України, 2020. 320 с.
21. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Київ : Слово, 2022. 216 с.
22. Хомуленко Т. Б. Когнітивні порушення у стані травматичного стресу. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2021. № 68. С. 64–71.
23. Цільмак О. М. Психологія екстремальних ситуацій : словник термінів. Одеса : Гельветика, 2021. 180 с.
24. Черепаха Г. К. Психологічна реабілітація жінок ВПО: прикладний аспект. Психологія і суспільство. 2024. № 1. С. 88–95.
25. Шевченко Н. Ф. Психологія кризових і екстремальних ситуацій. Київ : Слово, 2022. 296 с.
26. Яковенко С. І. Психологія травми: когнітивно-поведінковий підхід. Київ : Фенікс, 2021. 240 с.

Джерела іноземними мовами:

27. Bryndikov Yu. Theory and practice of rehabilitation of servicemen participating in hostilities. Khmelnytskyi National University, 2018.
28. European Future: Philosophical and Educational Studies. Kyiv, 2023. 150 p.
29. Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations. Opole : WSZiA, 2025. 200 p.
30. Innovative Development of Science, Technology and Education. Vancouver : Perfect Publishing, 2024. 453 p.
31. Jabarova Lucia Alievna. Prevention of psychological stress in military personnel during the divorce period. Tashkent : Ulugbek National University of Uzbekistan, 2024.
32. Khailenko O. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. Frontiers in Psychiatry. 2024. Vol. 15. P. 1–15.
33. Kurapov A. Mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. P. 1134780.
34. Martsenkovskyi D. Mental health in Ukraine in 2023. The Lancet Psychiatry. 2024. Vol. 11, No. 3. P. 178–180.
35. Matveev S. Sports for servicemen who were wounded during military actions. Theory and Methods of Physical Education and Sports. 2021. No. 4. P. 3–7.
36. Rizzi D. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 24. P. 16439.
37. Shevlin M. A comparison of DSM-5 and ICD-11 PTSD prevalence, comorbidity and disability: An analysis of the Ukrainian Internally Displaced Person’s Mental Health Survey. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2021. Vol. 143, No. 6. P. 508–519.

StrikePlagiarism.com

Звіт не був оцінений

Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок
Требухова О.О_дипломна робота

Автор	Науковий керівник / Експерт	ІД документу
Требухова О.О_дипломна робота	**Олександр Непша**	**334057794**

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації	підрозділ
Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University	**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi**

ЗВІТ

Дата звіту	Дата редагування
5/27/2026	**---**

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

7375
Кількість слів



КЦ

57306
Кількість символів