НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА



МАТЕРІАЛИ

І Всеукраїнської науково-практичної конференції

«ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ. НАУКОВИЙ ПОШУК І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД»

23 квітня 2026 року

Миколаїв
2026

НАУКА | ПРАКТИКА | РОЗВИТОК | МАЙБУТНЄ

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, кафедра психології
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ),
Лабораторія організаційної і соціальної психології
Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці
Національної Академії педагогічних наук України
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,
кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти,
навчально-методична лабораторія практичної психології та соціальної роботи
Академія праці, соціальних відносин і туризму (м. Київ),
кафедри психології та соціальної роботи
Запорізький національний університет,
факультет соціальної педагогіки та психології
Львівський державний університет внутрішніх справ,
кафедра практичної психології навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, кафедра клінічної психології та психічного здоров'я

МАТЕРІАЛИ
І Всеукраїнської науково-практичної конференції

«ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ. НАУКОВИЙ ПОШУК І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД».

23 квітня 2026 року

Миколаїв
2026

УДК 159.9:378

Науковий редактор: Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц.

Редакційна колегія: Яблонський А. І., д-р психол. наук, доц.;

Литвиненко І. С., канд. психол. наук, доц.;

Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц.;

Мухіна Л. М., канд. психол. наук, доц.;

Коренєва Ю. П., канд. психол. наук;

Ларченко І. В., PhD, доц.;

Ляшко А. В., викл.

Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід: матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конф., 23 квіт. 2026 р. Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2026. 601 с.

У збірнику матеріалів І Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід» подано результати сучасних наукових досліджень і практичних напрацювань у галузі психології. Висвітлено актуальні проблеми психологічної науки та практики в умовах воєнного стану, зокрема питання психол. супроводу, кризового консультування, психотерапії, розвитку ресурсності особистості та відновлення ментального здоров'я.

Матеріали становлять інтерес для науковців, практичних психологів, викладачів і здобувачів освіти.

УДК 159.9:378

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Алієва Ю. Психосоматика поведінкових розладів, пов'язаних із післяпологовим періодом, та їх реабілітація 13

Білінський Р. Дослідження мотиваційної сфери особистості 17

Вайпан М. Теоретичні особливості впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка 20

Гончарова О. Профілактика професійного вигорання представників гуманітарної сфери в умовах війни 24

Гречаник М. Тривожність і уникання у близьких стосунках як психологічні чинники переживання психотерапевтичної взаємодії у клієнтів психотерапії 29

Гришин Д. Резилієнтність як чинник збереження професійної ефективності поліцейських у воєнний період 35

Дендеренко О. Вольова саморегуляція підлітків під час навчання в умовах війни: психофізіологічний аспект 40

Дутка Л. Особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в стресових ситуаціях комунікації 44

Журавльова С. Диференційований підхід до психологічного супроводу різних груп населення під час воєнного стану 50

Заболотна Т. Психологічний супровід процесу адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності 53

Калганова О. Методи дослідження професійної прокрастинації державних службовиць в умовах стресогенної діяльності 56

Кузьміна М. Проблема ставлення до життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб в умовах війни 59

Літвінова І. Психологічні особливості особистісного зростання сучасних підлітків в умовах війни 66

Михалевич Я. Психологічні прийоми подолання панічних атак в умовах воєнного стану 71

Мухіна Л. Вплив війни на розвиток емоційної депривації дитини 75

Опанасенко Л. Етика та екологія професійної діяльності психолога в умовах тривалого стресу: межі, ресурси, відповідальність 78

Преподобний О. Особливості психологічної підтримки осіб з травматичним досвідом в умовах воєнного стану 82

Радюк Ю. ПТСР у дітей, які пережили психотравмуючі події в умовах війни 87

Рибалко Є. Резильєнтність як предиктор психологічного благополуччя молоді в умовах війни 91

Скібін Д. Особливості емоційної сфери осіб, які проживають на території активних бойових дій 94

Сугакова П. Вплив умов дитинства та стилю батьківського виховання на формування життєвих сценаріїв особистості 97

Терешонок К. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя 102

Фомін А. Тривожно-депресивні стани у постраждалих осіб в умовах військових конфліктів 107

Чугуєва І. Особливості надання психологічної допомоги різним категоріям осіб в умовах війни 112

Юшкевич Л. Психологічні ресурси та бар'єри соціальної реінтеграції учасників бойових дій 116

Ярошенко В. Вплив травматичних подій на психоемоційний стан громадян в умовах воєнного часу 128

СЕКЦІЯ 2. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гречаник М. І. Чинники формування прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії 134

Скриль В. Особливості роботи психолога з дорослим клієнтом у кризовому стані 138

СЕКЦІЯ 3. РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Алі-Шах Г. Професійна працездатність лікарів-хірургів в умовах хронічного стресу: роль психологічних ресурсів і копінг-стратегій 141

Батько І. Нейропсихологічні аспекти інтеграції психіки та тіла 144

Бєляєва Н. Психологічні ефекти масажу: між тілесним впливом і психічною регуляцією 150

Болотня Г. Психологічні особливості регуляції стресу і тривожності засобами рухової активності в умовах війни 155

Бурка О. Регуляція емоційно-психічних станів як каталізатор зростання продуктивності 159

Василенко М., Комарницька М. Психологічні основи людської самотності 162

Гайдашевська Г. Особисті страхи та їх самодіагностика: від усвідомлення до емоційної стійкості 165

Голдобіна Н. Психологічні особливості публічних виступів 170

Горбильова А. Арт-терапевтичні засоби як інструмент психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку з ознаками посттравматичного стресу в умовах воєнного часу 173

Гришан А. Адаптивні та неадаптивні стратегії емоційної регуляції як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах стресу 177

Гришина Н. Емоційне виснаження як чинник зниження мотивації здобувачів вищої освіти 182

Данілов В. Копінг-стратегії як чинник успішної адаптації особистості 186

Дубина В. Ресурсність особистості та стратегії подолання стресу 191

Єгорова Г. Роль сім'ї різного типу в психічному розвитку підлітка 196

Єманова К. Внутрішня мотивація як чинник формування життєвих стратегій сучасної жінки 204

Ковальчук М. Ресурсний стан особистості психолога як фундамент для успішної професійної діяльності 206

Кузьменко С. Управління мотивацією в умовах стресогенності 211

Ларченко І. Нехімічні залежності як психологічний феномен сучасного цифрового суспільства 216

Лисенко Г. Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі 219

Лухманов Є. Взаємозв'язок типу темпераменту та стресостійкості студентів 223

Мацик М. Емоційний інтелект як чинник запобігання емоційному вигоранню 227

Михальченко І. Стратегії подолання стресу через інтеграцію цифрових технологій в освітній процес 232

Мозгова А. Психологічні особливості соціальної депривації сучасної молоді 237

Морозенко Ю. Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю 240

Огаренко А. Психологічна адаптація в умовах тривалого стресу 243

Палій Н. Вплив цифрового середовища на когнітивні процеси дорослих як чинник психосоціального благополуччя 246

Попов О. Мотивація професійної діяльності психолога в сучасному науково-практичному контексті 250

Попова О. Проблема реабілітації дітей з посттравматичним стресовим розладом 253

Пономар А. Вибір стратегій поведінки при внутрішньоособистісному конфлікті 258

Преподобна О. Ресурсний підхід до управління мотивацією особистості в умовах стресогенності 263

Самсонова О. Психодинамічні чинники вибору стратегій поведінки в умовах внутрішньоособистісного конфлікту 268

Сінченко В. Психологічна гнучкість волонтерів у стресогенних умовах війни та психологічна стійкість 272

Сябро А. Усвідомлення життєвого шляху як фактор особистісного зростання 278

Табунщик В. Саморефлексія як частина психологічної стабільності та стійкості 283

Терещенко Ю. Особливості самодіагностики особистісних страхів 286

Ткаченко О. Соціальна підтримка як інструмент профілактики професійного вигорання 292
Фучило Д. Синдром втрачених можливостей (FOMO) під час війни 293
Шалаєвський В. Вплив медіаспоживання на психологічне благополуччя та розвиток особистості в підлітковому віці 296
Яковлєва Н. Вплив психотравмуючих ситуацій на жінку та кроки їх подолання в реаліях сьогодення 299

СЕКЦІЯ 4. МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ
Бабкін В. Особливості надання психологічної допомоги та підтримки ветеранам у період реадаптації 305
Коренєва Ю., Коренєв С. Етичні межі конфіденційності у психологічній практиці в умовах війни: психологічний та правовий виміри 311
Холявко І. Амбівалентна втрата як психологічний феномен у дорослих в умовах війни 314

СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГІЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА
Болохіна Т. Особливості тривожності молоді в умовах війни 317
Бондаренко О. Вплив психосоматичних особливостей жінок на їхню репродуктивну систему в умовах воєнного стану 320
Ілюхіна К. Спеціальна психологія сьогодення 324
Михальченко Н. Чинники готовності майбутніх учителів початкових класів до педагогічної взаємодії 327
Чабаненко В. Психологія колективної травми та відновлення ментального здоров'я суспільства 332

СЕКЦІЯ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Жукова А. Психологічний супровід дітей військовослужбовців та їхніх сімей у закладі освіти 337

Кована А. Підвищення рівня громадської резильєнтності засобами психологічної підтримки 349

Куценко Д. Психологічні особливості переживання невизначеної втрати 352

Литвиненко І., Морозюк І. Профілактика правопорушень військовослужбовців, які повернулися з зони бойових дій 357

Лук'яненко Н. Формування безпечного простору для сім'ї військовослужбовця після його повернення до цивільного життя 362

Соловйова І. Міжвідомча взаємодія як умова ефективної інклюзивної підтримки родин військовополонених 366

Шиляєва О. Роль типу прив'язаності та емоційного саморозкриття у підтримці емоційної близькості подружжя в умовах вимушеної розлуки 371

Яремчишин М. Psychoeducation for Military Families as a Factor in Psychological Adaptation to the Consequences of Combat Experience 376

СЕКЦІЯ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Барсукова І. Психологічний супровід, нейрокорекція та реабілітація дітей з розладами аутистичного спектру в умовах сьогодення: інклюзивний та психосоціальний підхід 379

Мочалова О. Особливості розвитку концентрації уваги у гіперактивної дитини дошкільного віку 384

Ткаченко О. Вплив недосипання на психоемоційний стан та навчальну діяльність дітей в умовах інклюзивної освіти 388

Федорова І. Особливості впливу сімейного виховання на формування моральної свідомості підлітків 391

Чуприна О. Цифрова фасилітація батьківської компетентності у вихованні дошкільників із РДУГ: стратегії збереження ресурсу в умовах війни 395

СЕКЦІЯ 8. СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

Кузьменко К. Зв'язок між заняттями спортом та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку 399

Перевознюк Н. Психологічні чинники ефективності спортивної діяльності 404

Staniszewska A. Psychological aspects of teaching chess: development of cognitive processes in children 407

СЕКЦІЯ 9. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ СЬОГОДЕННЯ

Білобородов В. Психологічні механізми впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді 408

Блажиєвська В. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на цінності сучасної молоді 414

Болотня Г. Логотерапія у роботі з невизначеністю 418

Ганчева Л. Невідповідність батьківських моделей поведінки індивідуально-типологічним особливостям дітей та підлітків як чинник виникнення емоційно-поведінкових порушень 423

Дубова В. Особистісні страхи та їх самодіагностика 428

Надточій І. Психологічний дистрес пацієнтів у період очікування результатів цитологічної діагностики онкологічних захворювань 432

Павлюк А. Імідж психолога як чинник успішної професійної реалізації 438

Станішевський М. Деякі аспекти методології та їх вплив на підвищення якості досліджень в студентському середовищі 443

Станішевська Ж. Development of Emotional Intelligence through Fairy-Tale Therapy within Emotional-Stress Psychotherapy: Based on the Book Project "Bajki terapeutyczne z lasów opolskich" 446

СЕКЦІЯ 10. ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ

Галуцька І. Вплив соціально-психологічного клімату підрозділів соціальних служб на психологічну стійкість персоналу у прифронтових територіях України 449

Гулік Ж. Психологія управління масами на прикладі роману «Анжеліка — маркіза янголів» 454

Ларченко І. Вплив стилю управління керівника на залученість персоналу в малому бізнесі 457

Ларченко І. Психологічний контракт у системі управління персоналом малого бізнесу: вплив на залученість працівників 462

Ларченко О. Поведінкова економіка в системі управління оборотними коштами підприємства 470

Маркова Н. Дослідження агресивності особистості 475

Невтиря Н. Особливості управління конфліктами у колективі закладу дошкільної освіти в умовах кризового функціонування 478

Петрова О. Соціально-психологічний клімат організації 480

Chumak O. The emotional tone of customer reviews as a tool of service management psychology in accommodation establishments 485

СЕКЦІЯ 11. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Адасько А. Роль емоцій та мотивації у навчанні учнів 490

Безхмельницин М. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці 494

Бережник О. Інформаційна втома і думскролінг у студентів під час війни та їх вплив на концентрацію уваги 497

Білик Л. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя 502

Бойко С. Поняття «емоція», «почуття» та «емоційна сфера» у психологічній літературі 505

Бєляєва С. Поняття нормативної поведінки в психолого-педагогічних дослідженнях 512

Даценко О. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці 521
Жгарьова А. Емоційне вигорання вихователів закладів дошкільної освіти як психологічна проблема 529
Каменєва Є. Вплив ступеня вираженості синдрому самозванця на рівень почуття провини серед молоді 536
Каютич І. Психологічне здоров'я працівників освіти в умовах воєнного стану 541
Клименюк Н. Соціально-психологічні чинники дружби дітей молодшого шкільного та підліткового віку 546
Кожокар Е. Профілактика дезадаптивної поведінки учнів з акцентуаціями характеру в освітньому середовищі 551
Коренєва Ю. Емоційна саморегуляція як чинник психоемоційної стійкості студентської молоді в умовах хронічного стресу 555
Подопригора К. Соціально-психологічні чинники дружби дітей молодшого шкільного та підліткового віку 557
Попова А. Сон як психологічний чинник психічного здоров'я особистості 561
Романенко Н. Психологічний супровід адаптації десятикласників до умов профільного навчання 563
Сливінська Т. Психоедукація як інструмент формування психологічної стійкості педагогів в умовах кризи 566
Телесненко Д. Дослідження толерантності та емпатії в учнів початкової та середньої школи: порівняльний аналіз інклюзивних та звичайних класів 572
Телесненко Д. Психологічні особливості мотивації до навчання дітей молодшого шкільного віку 577
Щедролосєва К. Музикотерапія: арттерапевтичний та лікувально-педагогічний потенціал 583
Lonco B. Psychological dynamics of adaptation to generative artificial intelligence in research groups 597

СЕКЦІЯ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

УДК 159.9:618:7-06:616.89-008.1

Алієва Юлія
група 2, спеціальність С4 Психологія ОПП Клінічна психологія
Навчально-науковий інститут психології та суспільних наук
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Одеса
Ygeleverya@gmail.com
Венгер Ганна
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Одеса
vengeranna3@gmail.com

ПСИХОСОМАТИКА ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПІСЛЯПОЛОГОВИМ ПЕРІОДОМ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ

Анотація. У тезах розглянуто проблему психосоматичних проявів поведінкових розладів у жінок у післяпологовому періоді. Окреслено основні психологічні та психосоматичні чинники розвитку післяпологової меланхолії та післяпологової депресії. Наголошено на важливості своєчасного виявлення таких станів і застосування комплексного підходу до психологічної реабілітації. Визначено теоретичну та практичну значущість вивчення цієї проблеми в межах сучасної психологічної науки.

Ключові слова: *психосоматика, післяпологовий період, поведінкові розлади, післяпологова депресія, післяпологова меланхолія, психологічна реабілітація.*

Післяпологовий період є важливим і водночас вразливим етапом у житті жінки, оскільки супроводжується глибокими фізіологічними, гормональними, емоційними та соціально-психологічними змінами [1; 2]. У цей час у частини жінок можуть виникати різні форми емоційних і поведінкових порушень, серед яких особливе місце займають післяпологова меланхолія та післяпологова депресія [3]. Ці стани часто супроводжуються психосоматичними проявами, такими як

порушення сну, підвищена стомлюваність, тілесне напруження, головний біль, порушення апетиту, тривожність та загальне погіршення психоемоційного стану [7].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що післяпологові поведінкові розлади впливають не лише на психологічне благополуччя жінки, а й на її взаємодію з дитиною, партнером і найближчим соціальним оточенням [2]. Крім того, психосоматичні прояви таких розладів можуть ускладнювати адаптацію жінки до материнства, посилювати емоційне виснаження та знижувати якість життя [4]. У сучасній психологічній науці проблема післяпологової депресії достатньо активно досліджується, однак питання психосоматичних механізмів її формування та особливостей реабілітації залишаються недостатньо розкритими [3; 7].

Мета тез полягає в теоретичному обґрунтуванні психосоматичних особливостей поведінкових розладів, пов'язаних із післяпологовим періодом, а також у визначенні значення психологічної реабілітації для відновлення емоційного та тілесного благополуччя жінки.

У межах дослідження психосоматика післяпологових поведінкових розладів розглядається як взаємозв'язок між психологічними переживаннями жінки, її емоційним станом, рівнем внутрішнього напруження та тілесними реакціями [4].

Післяпологова меланхолія зазвичай проявляється в перші дні після народження дитини та характеризується емоційною нестійкістю, плаксивістю, дратівливістю й підвищеною вразливістю [3].

Післяпологова депресія є більш тривалим і глибоким станом, який супроводжується пригніченим настроєм, почуттям безсилля, тривожністю, втратою інтересу до повсякденної діяльності, психосоматичними скаргами та порушеннями поведінкової адаптації [1; 3].

Важливим напрямом роботи з жінками у післяпологовому періоді є психологічна реабілітація, яка має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривоги, подолання психосоматичних проявів, відновлення внутрішнього ресурсу та покращення адаптації до нової життєвої ролі [6].

Доцільним є використання комплексного підходу, що поєднує психоосвіту, психологічне консультування, методи емоційної саморегуляції, тілесно орієнтовані практики та розвиток соціальної підтримки [6; 7]

У сучасній науці проблема психосоматичних проявів поведінкових розладів у післяпологовому періоді розглядається з позицій різних теоретичних підходів.

Зокрема, у межах теорії стресу Г. Сельє підкреслюється роль тривалого фізіологічного та психологічного навантаження у формуванні психосоматичних симптомів [5].

Психодинамічний підхід (З. Фрейд) пояснює їх як результат внутрішніх конфліктів і витіснених переживань [5].

У межах психосоматичної медицини Ф. Александер обґрунтовує зв'язок між емоційними станами та соматичними реакціями. Нейрофізіологічні механізми порушень розкриваються у працях І. Павлова [5].

Особливого значення для розуміння поведінкових реакцій жінки набуває теорія установки Д. Узнадзе, згідно з якою внутрішні переконання та очікування визначають характер емоційного і тілесного реагування [4].

У когнітивному підході А. Бека підкреслюється роль негативних автоматичних думок у розвитку депресивних станів [5].

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі акцентує увагу на впливі емоційного стану матері на взаємодію з дитиною та загальну адаптацію у післяпологовому періоді [6].

Результати дослідження дозволили встановити наявність взаємозв'язку між емоційним станом жінок у післяпологовому періоді та вираженістю психосоматичних проявів. Виявлено, що підвищений рівень тривожності та депресивних симптомів супроводжується збільшенням частоти тілесних скарг, зокрема порушень сну, хронічної втоми, головного болю та м'язового напруження.

Дослідження також показало, що дисфункціональні установки щодо материнства сприяють формуванню внутрішнього напруження, що посилює психосоматичні реакції. Водночас наявність соціальної підтримки виступає

важливим захисним фактором, що знижує ризик розвитку поведінкових і психосоматичних порушень [2; 6].

Окрім цього, встановлено, що післяпологова депресія супроводжується більш вираженими психосоматичними та поведінковими змінами порівняно з післяпологовою меланхолією [3]. Запропоновані підходи психологічної реабілітації продемонстрували ефективність у зниженні рівня емоційного напруження та покращенні загального психофізіологічного стану жінок [6; 7].

Отже, ми запевнились, що дослідження психосоматики поведінкових розладів, пов'язаних із післяпологовим періодом, є актуальним напрямом сучасної психології. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми формування післяпологових порушень та окреслити ефективні шляхи психологічної реабілітації жінок, що переживають цей складний період.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. Geneva: World Health Organization, 2022.
2. World Health Organization. Maternal mental health. Geneva: World Health Organization, 2023.
3. Мельник Ю. Б. Психічне здоров'я жінки в післяпологовому періоді: сучасні підходи до діагностики та корекції. Психологічний журнал. 2023. № 2. С. 45-52.
4. Кокун О. М. Психологія здоров'я особистості: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 312 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 480 с.
6. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості: психологічний супровід. Київ: Каравела, 2022. 248 с.
7. Савчук І. В. Психосоматичні розлади у жінок після пологів: психологічні чинники та корекція. Науковий вісник. 2023. № 4. С. 112-118.

УДК 37.015.3:005.32

Білінський Роман
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
bilinskiyroman20@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У сучасному суспільстві проблема мотивації набуває особливої актуальності. Постійні соціальні зміни, зростання вимог до особистісного розвитку та необхідність професійної самореалізації вимагають від людини високого рівня внутрішньої активності. Особливо це стосується студентської молоді, яка перебуває на етапі формування життєвих цілей та професійних орієнтирів.

Ключові слова: *мотивація, мотиваційна сфера, мотиви діяльності, потреби, особистість, навчальна мотивація.*

Проблема мотивації є однією з центральних у психології. Її вивченням займалися багато вітчизняних та зарубіжних учених. У психологічній науці мотивація розглядається як система внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають людину до діяльності.

Відомою є теорія ієрархії потреб А. Маслоу, відповідно до якої поведінка людини визначається певною системою потреб: від базових фізіологічних потреб до потреб у самореалізації. Задоволення потреб нижчого рівня створює умови для формування більш високих мотиваційних прагнень.

Вагомий внесок у розвиток теорії мотивації зробили також Д. МакКлелланд, який досліджував потребу в досягненні успіху, владі та причетності, Ф. Герцберг, автор двофакторної теорії мотивації, а також Е. Десі та Р. Раян, які розробили

теорію самодетермінації, що підкреслює значення внутрішньої мотивації та автономії особистості у діяльності.

Практичне значення окреслених теорій полягає в наступному:

- Використання принципів ієрархії потреб дозволяє визначити, на які потреби слід орієнтувати освітні та тренінгові програми для студентів.
- Двохфакторна теорія допомагає побудувати мотиваційні системи у навчанні та роботі, які знижують «демотиваційні» фактори (недостатня підтримка, погані умови).
- Теорія самодетермінації спрямовує до створення середовища, де студенти можуть реалізовувати внутрішні мотиви та розвивати автономність.

Студентський вік характеризується активним формуванням професійних інтересів, життєвих цілей та системи цінностей. Мотиваційна сфера визначає ставлення молоді до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Навчальна мотивація може бути внутрішньою (інтерес до знань, саморозвиток) або зовнішньою (отримання диплому, матеріальні чи соціальні стимули). Динамічність мотивації передбачає, що під впливом соціального середовища, освітнього процесу та особистого досвіду мотиви можуть змінюватися, формуючи нові цілі та пріоритети.

Практичні поради та можливі рішення щодо підвищення мотивації до навчання серед студентів:

- Створення гнучких навчальних програм, що поєднують обов’язкові дисципліни та можливості для самостійного вибору, підвищує внутрішню мотивацію.
- Використання елементів змагань, проектної діяльності та групових завдань стимулює активність та формує прагнення до досягнень.
- Психологічна підтримка та консультування студентів допомагає подолати демотивацію, стрес та професійну невпевненість.
- Менторство та наставництво від старших студентів або викладачів сприяє розвитку цілеспрямованості та усвідомленої мотивації.

- Впровадження програм розвитку м’яких навичок (soft skills) покращує внутрішню мотивацію та сприяє самореалізації.

Такі підходи дозволяють не лише підвищити навчальну активність, а й формувати у студентів усвідомлене ставлення до професійного розвитку та життєвих цілей.

Висновки. Мотиваційна сфера особистості є складною системою психологічних чинників, що визначають поведінку людини та спрямованість її діяльності. Дослідження мотивації студентської молоді є важливим для підвищення ефективності навчального процесу та розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1399URL: https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1399
2. https://repository.kpi.kharkov.ua/items/d0a4218d-135d-42de-9ea1-753b82040b52URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/d0a4218d-135d-42de-9ea1-753b82040b52
3. https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/1lesko_psiholog_upravlin_organizaciyi/332.htmlURL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/1lesko_psiholog_upravlin_organizaciyi/332.html

Bilinskiy Roman
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
bilinskiyroman20@gmail.com
Mukhina Liudmyla
candidate of psychological sciences,
associate professor of the department of psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

RESEARCH OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF PERSONALITY

In modern society, the problem of motivation is becoming particularly relevant. Constant social changes, increasing demands for personal development and the need for professional self-realization require a person to have a high level of internal activity. This is especially true for student youth, who are at the stage of forming life goals and professional orientations.

Keywords: *motivation, motivational sphere, motives of activity, needs, personality, educational motivation*

УДК 316.77:159.922.8

Вайпан Микола
група 4551з, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Україна, Миколаїв
programfile123454321@gmail.com
Карсканова Світлана
Завідувач кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Україна, Миколаїв
Svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Анотація. У тезах здійснено теоретичне узагальнення впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка в умовах сучасного цифрового середовища. Розглянуто медіа як важливий агент соціалізації, що формує ціннісні орієнтації, поведінкові моделі та уявлення про соціальну реальність. Проаналізовано ключові психологічні механізми медіавпливу, зокрема ідентифікацію, соціальне порівняння та формування когнітивних схем. Визначено як позитивний потенціал медіа (освітній, комунікативний), так і ризики, пов'язані з впливом деструктивного контенту та інформаційного перенасичення. Обґрунтовано необхідність розвитку медіаграмотності та критичного мислення як умов гармонійного розвитку підлітка.

Ключові слова: *підліток, засоби масової інформації, медіавплив, розвиток особистості, медіаграмотність, соціалізація*

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві засоби масової інформації трансформуються у складну медіаекосистему, що безпосередньо впливає на процеси соціалізації підлітків. Цифрові платформи, соціальні мережі та інтерактивні формати створюють постійне інформаційне середовище, у якому відбувається формування уявлень про соціальні норми, ролі та цінності. Проблема полягає у тому, що медіавплив має амбівалентний характер: він може як сприяти розвитку особистості, так і формувати ризики для психічного здоров'я підлітків. Водночас сучасні дослідження вказують на недостатню системність у теоретичному осмисленні цього впливу, що зумовлює необхідність узагальнення наукових підходів [3].

Мета статті. Метою є узагальнення теоретичних підходів до дослідження впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка та визначення ключових психологічних механізмів цього впливу.

Актуальність роботи. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі медіа у житті підлітків, які дедалі більше часу проводять у цифровому середовищі. Це середовище впливає на формування самооцінки, емоційної регуляції та соціальних установок. В умовах інформаційного перенасичення та поширення деструктивного контенту виникає потреба у розвитку медіаграмотності як ключової компетентності сучасної молоді. Українські дослідники підкреслюють, що медіа сьогодні є не лише джерелом інформації, а й чинником формування суспільної свідомості та поведінкових моделей [4].

Виклад результатів дослідження. Теоретичний аналіз показує, що засоби масової інформації виконують низку функцій у розвитку особистості підлітка: інформаційну, соціалізаційну, культурну та регулятивну. Через медіаконтент підліток отримує знання про світ, засвоює соціальні ролі та формує власну ідентичність. Важливою особливістю сучасних медіа є їхня інтерактивність, що дозволяє підліткам не лише споживати інформацію, а й активно її створювати, що посилює вплив медіасередовища на особистісний розвиток.

Одним із ключових механізмів медіавпливу є ідентифікація з медійними образами. Підлітки схильні наслідувати поведінку популярних медіаперсонажів, що впливає на формування їхніх цінностей та моделей поведінки. Крім того, важливу роль відіграє механізм соціального порівняння: взаємодія з ідеалізованими образами у медіа може призводити до зниження самооцінки або формування нереалістичних очікувань щодо себе [3].

Когнітивний аспект медіавпливу проявляється у формуванні уявлень про соціальну реальність. Повторюваність медійних повідомлень сприяє закріпленню певних стереотипів і установок. Водночас емоційна насиченість контенту підсилює його вплив, оскільки підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю. Це створює передумови для формування як позитивних, так і негативних поведінкових стратегій [1].

Окрему увагу слід приділити ролі медіа у формуванні ціннісних орієнтацій. У сучасному інформаційному просторі підліток стикається з великою кількістю різноманітних і часто суперечливих цінностей. Це може сприяти розвитку критичного мислення, однак за відсутності належного рівня медіаграмотності призводить до фрагментарності світогляду. Дослідники зазначають, що саме рівень освітнього та сімейного впливу визначає, чи стане медіа ресурсом розвитку, чи фактором ризику [2].

Таким чином, медіавплив є результатом складної взаємодії індивідуальних характеристик підлітка, особливостей медіаконтенту та соціального контексту. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до дослідження цієї проблеми.

Висновки. Отже, засоби масової інформації є важливим чинником розвитку особистості підлітка, який має подвійний характер впливу. Вони можуть виступати як ресурсом соціалізації, пізнання та самовираження, так і джерелом психологічних ризиків. Ключовими механізмами медіавпливу є ідентифікація, соціальне порівняння та формування когнітивних схем. Ефективна мінімізація негативних наслідків можлива за умови розвитку медіаграмотності, критичного мислення та підтримки з боку соціального оточення. Перспективи подальших досліджень

полягають у поглибленні емпіричного аналізу взаємодії медіа та психологічного розвитку підлітків у сучасних умовах цифровізації.

Список використаних джерел

1. Лисинюк М. Інформаційний контент ЗМІ у контексті медіакомунікації: теоретичний аспект. *Український інформаційний простір*, 2022. 1(9), С. 126–132.

2. Матвієнків С. Кирничний С. Мас-медіа України в контексті політичних трансформацій суспільства. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія*, 2024. 16, С.34–39.

3. Присяжнюк Т. Нові медіа в інформаційно-комунікативному просторі України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія*, 2024. 17, С. 178–186.

4. Уханова Н. С. Деструктивний вплив засобів масової інформації на суспільну і особистісну свідомість та поведінку молоді. *Інформація і право*, 2022. 1(40), С. 89–96.

Vaipan Mykola
group 4551z, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Ukraine, Mykolaiv
Programfile123454321@gmail.com
Svitlana Karskanova
Head of the Department,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor.
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Ukraine, Mykolaiv
Svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

THEORETICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF MASS MEDIA ON THE PERSONALITY DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS

Abstract. *This paper presents a theoretical overview of the influence of the media on adolescent personality development within the context of the modern digital environment. It examines the media as a key agent of socialisation, shaping value orientations, behavioural patterns and perceptions of social reality. The key psychological mechanisms of media influence are analysed, in particular identification, social comparison and the formation of cognitive schemas. Both the positive potential of*

the media (educational, communicative) and the risks associated with the influence of destructive content and information overload are identified. The necessity of developing media literacy and critical thinking as prerequisites for the harmonious development of adolescents is substantiated.

Keywords: *adolescent, mass media, media influence, personality development, media literacy, socialization*

УДК 159.944.4:355.01:159.98

Гончарова Олена
магістр з психології, психолог
Норвезька рада у справах біженців
Миколаїв
hamisek@ukr.com

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРЕДСТАВНИКІВ ГУМАНІТАРНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми. В українців значно поширилися різноманітні негативні психоемоційні стани, які проявляються не тільки у військових, у людей, що постраждали від війни, а й у тих, хто взяв на себе місію допомоги в цих складних умовах – у рятівників, волонтерів, лікарів, працівників гуманітарних організацій. Їх діяльність спрямована на допомогу вразливим категоріям населення, які страждають від війни і включає в себе багато напрямів, зокрема й ургентне реагування, тобто невідкладна допомога і порятунок задля спасіння життя і здоров'я людей, в тому числі і в надзвичайних ситуаціях. Бути свідком людських страждань, виконувати свою роботу в умах власної небезпеки, знаходитися в таких умовах тривалий час, знаходитися в умовах цейтноту, багатозадачності, невизначеності і не гарантованості успіху, ненормованого робочого часу, всі ці фактори часто виступають причинами професійного вигорання співробітників гуманітарних організацій і представників допомагаючих професій. Виконуючі дуже важливу в цей воєнний час роботу вони можуть відчувати сильну фізичну і психологічну втому, знецінення своєї діяльності, розчарування, відсутність

мотивації продовжувати таку діяльність та багато інших негативних симптомів, які можуть вказувати на наявність професійногог вигорання.

Ключові слова: *професійне вигорання, гуманітарна сфера, допомагаючі професії, ургентне реагування, профілактика професійного вигорання.*

Тези присвячені психологічному аналізу професійного вигорання працівників гуманітарної сфери та представників допомагаючих професій, які здійснюють ургентне реагування в умовах воєнного стану. Професійне вигорання є багатовимірним психоемоційним синдромом, який формується під впливом поєднання особистісних, організаційних і соціально-контекстуальних чинників.

Мета тез – стислий опис психологічних підходів до феномену професійного вигорання представників гуманітарної сфери та допомагаючих професій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція професійного вигорання сформувалася порівняно нещодавно, хоча її розвиток позначився інтенсивним науковим пошуком. Першим, хто ввів у наукову лексику поняття *burnout*, був американський психіатр і психоаналітик Герберт Фройденбергер у 1974 році [1]. У статті «Staff Burn-Out», оприлюдненій на сторінках *Journal of Social Issues*, він окреслив специфічний стан глибокого емоційного, фізичного та психічного виснаження, який виявляв у працівників та волонтерів безкоштовних клінік, що працювали з людьми, залежними від психоактивних речовин у Нью-Йорку. Для позначення цього стану вчений використав образ «будівлі, що вигоріла дотла», підкреслюючи втрату енергії, внутрішнього ресурсу та професійної мотивації у фахівців, які тривалий час працювали в умовах надмірного навантаження та високої емоційної напруги [4].

Включення феномену вигорання до Міжнародної класифікації хвороб стало ключовим кроком у його офіційному визнанні: у МКХ-10 він був позначений кодом Z73.0 як стан життєвого виснаження, проте вже у МКХ-11, чинній з 2022 року, ВООЗ класифікувала його окремо як «професійне явище» (QD85), розмістивши у розділі «Фактори, що впливають на стан здоров’я або контакт зі службами охорони здоров’я», що підкреслило його безпосередній зв’язок із трудовою діяльністю та підвищило його наукову легітимність [6].

Згідно з визначенням МКХ-11, вигорання трактується як «синдром, що є наслідком хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий», і описується через три взаємопов'язані компоненти: стійке виснаження енергетичних ресурсів, формування психологічного відчуження від професійної діяльності у поєднанні з цинічними або негативними установками щодо роботи та помітне зниження суб'єктивної та об'єктивної професійної ефективності [5]. Окреслюючи ці виміри, ВООЗ підкреслює, що феномен вигорання стосується виключно трудового контексту й не застосовується для позначення труднощів, пов'язаних з іншими сферами життя.

Упродовж більш ніж п'яти десятиліть вивчення професійного вигорання було сформовано низку концептуальних моделей, що по-різному пояснюють природу та механізми цього явища. Серед найбільш впливових підходів – *Трикомпонентна модель* К. Маслач, модель *«Робочі вимоги – ресурси»*, *транзакційна концепція стресу* Р. Лазаруса, а також *Екзистенційна модель вигорання* А. Пайнс, які поєднують індивідуальні, міжособистісні та організаційні чинники розвитку вигорання [7]. Їх поява відобразила поступовий перехід від уявлень про вигорання як індивідуальний дефект до розуміння його як результату взаємодії особистості та умов професійного середовища [3].

Структурні компоненти професійного вигорання та їхні ключові прояви

Компонент	Основні характеристики	Типові прояви
Емоційний компонент	Центральний елемент вигорання; відображає виснаження емоційних ресурсів та зниження емоційної чутливості	Відчуття спустошеності й «емоційної анестезії»; емоційна лабільність (дратівливість, плаксивість); домінування негативних емоцій; зниження здатності переживати позитивні емоції
Когнітивний компонент	Зміни у функціонуванні пізнавальних процесів та професійних переконань	Труднощі концентрації; погіршення короткочасної пам'яті; сповільнення мислення; «туман у голові»; негативні атитюди щодо роботи й власної компетентності; когнітивні викривлення (катастрофізація,

		дихотомічне мислення, знецінення позитивного)
Поведінковий компонент	Зміни у професійній та соціальній поведінці, зниження адаптивності	Зниження продуктивності; збільшення кількості помилок; прокрастинація; формалізм; презентеїзм; уникнення контактів; емоційне дистанціювання; звуження соціальної активності; компенсаторні моделі (алкоголь, кофеїн)
Психофізіологічний компонент	Наслідки тривалого стресу для тілесного та фізіологічного функціонування	Дисрегуляція кортизолу; хронічна втома; інсомнія; головні болі; м'язове напруження; шлунково-кишкові розлади; ослаблений імунітет; фіксація в станах гіперактивації або «завмирання» за полівагальною теорією

Представлене узагальнення демонструє, що професійне вигорання формується через поєднання емоційних, когнітивних, поведінкових та психофізіологічних змін, які утворюють взаємопов'язану систему прогресуючого виснаження [2].

Захисні фактори в допомогаючих професіях

Фактор	Характеристика	Ефект
Емоційна компетентність	Здатність розпізнавати й регулювати власні емоції	Зменшення емоційного перевантаження, підвищення стійкості
Професійні межі	Чітке розмежування роботи та особистого життя, уміння казати «ні»	Запобігання надмірній залученості, баланс навантаження
Супервізія та інтервізія	Регулярне отримання професійної підтримки від колег чи експертів	Зниження ризику ретравматизації, покращення саморегуляції
Соціальна підтримка	Наявність підтримуючого оточення: колеги, друзі, сім'я	Підвищення відчуття опори, зменшення професійної ізоляції
Ресурсний режим дня	Повноцінний сон, відпочинок, фізична активність, здорове харчування	Відновлення психофізіологічних ресурсів, профілактика виснаження

Професійна автономія	Можливість впливати на спосіб роботи та прийняття рішень	Підвищення мотивації, зниження ролі зовнішнього тиску
Травма-інформований підхід	Розуміння впливу травми та уникнення ретравматизації	Підвищення безпеки взаємодії, зменшення морального дистресу

Захисні фактори, представлені в таблиці, окреслюють основні ресурси, що пом’якшують вплив професійних навантажень і підтримують психологічну стійкість фахівців. Їхня дія полягає у зміцненні здатності до саморегуляції, збереженні професійних меж та формуванні безпечного середовища взаємодії [3].

Висновки. Узагальнюючи можна зазначити, що робота в умовах війни та інших небезпечних ситуацій суттєво трансформує як емоційний стан фахівця, так і загальну динаміку професійної взаємодії. Підвищене навантаження, нестабільність і постійна експозиція до страждання вимагають розвинених механізмів саморегуляції, наявності чітких професійних меж і системної організаційної підтримки. У таких умовах збереження психологічної стійкості стає не лише особистим завданням, а ключовим компонентом професійної ефективності та безпеки гуманітарної роботи.

Список використаних джерел

1. Бабін С. В. Психологія емоційного вигорання: теорія та практика. Київ: Освіта, 2020. 256 с.

2. Горбунова І. М. Психічне здоров'я в умовах кризи: підходи до профілактики вигорання. Львів: НТШ, 2019. 198 с.

3. Pigott C., Others. Burnout among humanitarian aid workers: a systematic review. Traumatology. 2024. Vol. 30, no. 2. P. 145–157. URL: URL: https://doi.org/10.1037/trm0000456.https://doi.org/10.1037/trm0000456

4. Pines A. M. Burnout: an existential perspective. Professional burnout. 2017. P. 33–51. URL: URL: https://doi.org/10.4324/9781315227979-4 (date of access: 01.11.2025).https://doi.org/10.4324/9781315227979-4

5. Polyvagal theory explained simply. Trauma Therapy & EMDR Training I Trauma Therapist Institute.

6. Polyvagal theory | research starters | EBSCO research. EBSCO.

7. Porges S. W. The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. International journal of psychophysiology. 2001. Vol. 42, no. 2. P. 123–146.

Honcharova Olena
Master of Psychology, Psychologist
Norwegian Refugee Council
Mykolaiv, Ukraine
hamisek@ukr.com

PREVENTION OF OBJECTIVE BURNOUT IN HUMANITARIAN PROFESSIONALS IN WAR CONDITIONS

The theses are devoted to the psychological analysis of professional burnout of humanitarian workers and representatives of helping professions who carry out urgent response in martial law conditions. Professional burnout is a multidimensional psycho-emotional syndrome that is formed under the influence of a combination of personal, organizational and socio-contextual factors.

Key words: *professional burnout, humanitarian sphere, helping professions, urgent response, prevention of professional burnout.*

УДК 159.9019.4:001.8(045)

Марія Гречаник
кафедра психології,
Запорізький Національний Університету
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com
PhD, доцент кафедри психології

ТРИВОЖНІСТЬ І УНИКАННЯ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КЛІЄНТІВ ПСИХОТЕРАПІЇ

Анотація. У статті представлено результати дослідження тривожності та уникання у близьких стосунках як психологічних чинників переживання психотерапевтичної взаємодії у клієнтів психотерапії. Теоретичним підґрунтям дослідження є положення теорії прив'язаності та сучасні уявлення про роль

індивідуальних стилів прив'язаності у формуванні робочого альянсу та оцінці психотерапевтичного досвіду. Емпірично встановлено, що тривожність і уникання у близьких стосунках негативно пов'язані із суб'єктивною оцінкою ефективності психотерапії, причому тривожність виявляє сильніший зв'язок. Показано, що високий рівень тривожності асоціюється з істотним зниженням оцінки ефективності психотерапії, тоді як вплив уникання є слабшим і менш послідовним. Зроблено висновок про необхідність урахування індивідуальних особливостей прив'язаності клієнтів у психотерапевтичному процесі.

Ключові слова. *прив'язаність, тривожність у близьких стосунках, уникання у близьких стосунках, психотерапевтична взаємодія, клієнти психотерапії.*

Постановка проблеми. У сучасній психології прив'язаність розглядається як один із ключових чинників, що визначають особливості міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та переживання близьких стосунків. У психотерапевтичному процесі значення прив'язаності зростає, оскільки саме в межах терапевтичного контакту актуалізуються базові патерни довіри, залежності, дистанціювання, потреби в підтримці та страху втрати. Сучасні дослідження засвідчують, що характеристики прив'язаності пов'язані з перебігом психотерапії, формуванням робочого альянсу та суб'єктивним переживанням терапевтичного процесу (Levy & Johnson, 2019; Ruiz-Aranda et al., 2021). Особливу увагу в межах теорії прив'язаності приділяють двом базовим вимірам — тривожності та уникненню у близьких стосунках. Вони відображають різні способи організації емоційного контакту з Іншим: тривожність пов'язана з гіперактивацією потреби у близькості, страхом втрати значущого об'єкта та підвищеною чутливістю до міжособистісних сигналів, тоді як уникання проявляється у дистанціюванні, зниженні відкритості та схильності до обмеження залежності від партнера. Саме тому дослідження цих двох параметрів у контексті психотерапії є важливим для розуміння того, як клієнти переживають терапевтичну взаємодію та оцінюють її ефективність. У сучасних оглядових і емпіричних роботах підтверджується значущість стилю прив'язаності для психотерапевтичного процесу, зокрема для формування робочого альянсу та оцінки якості взаємодії між клієнтом і психотерапевтом (Levy,

Johnson, 2019; Ruiz-Aranda et al., 2021). В українському науковому контексті ця проблематика також набуває розвитку. Зокрема, у працях М. І. Гречаник розкрито роль стилів прив'язаності у формуванні робочого альянсу, а також значення динаміки прив'язаності психотерапевта для професійної ідентичності (Гречаник, 2025).

Разом із тим емпіричних досліджень, виконаних саме на вибірках клієнтів психотерапії, усе ще недостатньо. Більшість праць спираються на студентські або змішані вибірки, що обмежує можливість безпосереднього перенесення висновків на реальний психотерапевтичний процес. Саме це визначає актуальність дослідження тривожності та уникання у близьких стосунках як чинників переживання психотерапевтичної взаємодії у клієнтів психотерапії.

Актуальність дослідження. Актуальність роботи зумовлена необхідністю поглиблення уявлень про психологічні чинники, які впливають на переживання психотерапії клієнтами. Виявлення ролі тривожності та уникання у близьких стосунках дає змогу точніше зрозуміти індивідуальні відмінності у сприйнятті терапевтичного процесу, а також окреслити групи клієнтів, для яких психотерапевтична взаємодія може бути більш складною. Практичне значення такого аналізу полягає у можливості більш чутливого налаштування психотерапевтичного контакту з урахуванням специфіки клієнтської прив'язаності.

Метою статті є дослідження тривожності та уникання у близьких стосунках як психологічних чинників переживання психотерапевтичної взаємодії у клієнтів психотерапії.

Виклад результатів дослідження. Емпіричне дослідження виконано на вибірці клієнтів психотерапії. Для оцінювання особливостей прив'язаності використано україномовну адаптацію методики діагностики прив'язаності особистості, що передбачає визначення двох базових параметрів — тривожності та уникання у близьких стосунках. Як показник переживання психотерапевтичної взаємодії використано суб'єктивну оцінку того, наскільки психотерапія допомагає у вирішенні важливих життєвих питань.

За результатами описового аналізу встановлено, що у вибірці переважають низькі рівні тривожності та уникання у близьких стосунках. Низький рівень тривожності виявлено у 122 респондентів, середній — у 64, високий — у 22. Для уникання характерне ще більш виражене домінування низького рівня: 166 осіб мають низький рівень, 35 — середній, і лише 7 — високий.

Середнє значення тривожності становило 3,29 бала, тоді як середнє значення уникання — 3,88 бала. Отримані результати свідчать, що у вибірці клієнтів психотерапії більш поширеними є відносно низькі показники уникання, тоді як тривожність демонструє дещо вищу варіативність.

Кореляційний аналіз показав, що обидва параметри прив'язаності негативно пов'язані із суб'єктивною оцінкою ефективності психотерапії. Для тривожності коефіцієнт кореляції становив r = -0,46, що вказує на помірно виражений негативний зв'язок: зі зростанням тривожності знижується оцінка того, наскільки психотерапія є допоміжною у вирішенні важливих життєвих питань. Для уникання також виявлено негативний зв'язок — r = -0,30, однак він є слабшим.

Для уточнення характеру виявлених зв'язків було проведено порівняння груп із різним рівнем тривожності та уникання. Встановлено, що клієнти з високим рівнем тривожності оцінюють ефективність психотерапії суттєво нижче (M = 2,59) порівняно з клієнтами з низьким (M = 4,48) і середнім рівнем тривожності (M = 4,42). Таким чином, саме високий рівень тривожності асоціюється з різким зниженням позитивного переживання психотерапевтичної взаємодії.

Для уникання подібна закономірність виявилася менш чіткою. У групі з низьким рівнем уникання середня оцінка ефективності становила M = 4,37, у групі із середнім рівнем — M = 3,80, а у групі з високим рівнем — M = 4,00. Отже, на відміну від тривожності, уникання не демонструє настільки послідовного ефекту, що може бути пов'язано як із меншою кількістю респондентів із високим рівнем уникання, так і з меншою прямою включеністю цього параметра у суб'єктивне оцінювання допомоги.

Для перевірки спільного внеску тривожності та уникання у варіативність оцінки ефективності психотерапії було побудовано множинну регресійну модель.

Отримана модель виявилася статистично значущою: $F(2, 205) = 36,16$, $p < .001$, а її пояснювальна здатність становила $R^2 = 0,26$. Це означає, що близько 26% варіації суб'єктивної оцінки ефективності психотерапії пояснюється показниками тривожності та уникання у близьких стосунках.

При цьому обидва предиктори виявилися статистично значущими. Тривожність мала сильніший негативний вплив ($\beta = -0,125$, $p < .001$), тоді як уникання також демонструвало значущий, але слабший негативний ефект ($\beta = -0,086$, $p < .001$). Отже, результати регресійного аналізу підтверджують, що обидва параметри прив'язаності є важливими для переживання психотерапевтичної взаємодії, однак тривожність відіграє більш центральну роль.

Загалом отримані результати дають підстави стверджувати, що тривожність і уникання у близьких стосунках пов'язані зі зниженням позитивного переживання психотерапії, проте ці зв'язки мають різну психологічну вагу. Тривожність виступає більш сильним і послідовним чинником, що може пояснюватися підвищеною чутливістю тривожних клієнтів до міжособистісної взаємодії, страхом недостатньої підтримки та більш вираженою емоційною залежністю від стосунків із психотерапевтом.

Висновки. У вибірці клієнтів психотерапії переважають низькі рівні тривожності та уникання у близьких стосунках, причому уникання є менш вираженим, ніж тривожність. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між тривожністю у близьких стосунках і суб'єктивною оцінкою ефективності психотерапії. Аналогічний, але слабший зв'язок виявлено для уникання. Показано, що високий рівень тривожності асоціюється з істотним зниженням оцінки ефективності психотерапії, тоді як для уникання така залежність є менш послідовною. Множинний регресійний аналіз підтвердив, що і тривожність, і уникання є статистично значущими предикторами переживання психотерапевтичної взаємодії, однак тривожність має більш виражений вплив. Отримані результати свідчать про необхідність урахування індивідуальних особливостей прив'язаності клієнтів у процесі психотерапії, особливо у роботі з

клієнтами з високим рівнем тривожності, які можуть бути більш уразливими до негативного переживання психотерапевтичної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Гречаник М. І. Вплив стилів прив'язаності на формування робочого альянсу в процесі індивідуальної психотерапії. Габітус. 2025. Т. 1. № 75. С. 206-212. DOI URL: https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.34

2. Гречаник М. Динаміка прив'язаності психотерапевта як чинник професійної ідентичності. Психологічний часопис,11(9), 68–77. URL: https://doi.org/10.31108/1.2025.11.9.5 https://doi.org/10.31108/1.2025.11.9.5

3. Levy K. N., Johnson B. N. (2019). Attachment and psychotherapy: Implications from empirical research. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne,2019, № 60(3),P 178.

4. Marín-Cavestany M., De la Cruz M. Á., Durán J. I., Stiles B. J., Lahera G., Andrade-González, N. (2025). Influence of Therapist Attachment Style on the Working Alliance in Individual Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy,2025, №32(1), e70025.

5. Ruiz-Aranda, D., Cardoso-Álvarez, S., & Fenollar-Cortés, J. (2021). Therapist attachment and the working alliance: The moderating effect of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, *12*, 784010.

Mariia Hrechanyk
PhD, Seniour lecturer of Department of Psychology
Zaporyzhzhua National University
(Zaporyzhzhua, Ukraine)
Email:kunjutkazp@gmail.com

ANXIETY AND AVOIDANCE IN CLOSE RELATIONSHIPS AS PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EXPERIENCING PSYCHOTHERAPEUTIC INTERACTION IN PSYCHOTHERAPY CLIENTS

Abstract. The article presents the results of a study on anxiety and avoidance in close relationships as psychological factors influencing the experience of psychotherapeutic interaction in psychotherapy clients. The theoretical framework of the

study is based on attachment theory and contemporary perspectives on the role of individual attachment styles in the formation of the working alliance and the evaluation of psychotherapeutic experience. Empirical findings indicate that anxiety and avoidance in close relationships are negatively associated with the subjective evaluation of psychotherapy effectiveness, with anxiety demonstrating a stronger relationship. It is shown that a high level of anxiety is associated with a significant decrease in the perceived effectiveness of psychotherapy, whereas the effect of avoidance is weaker and less consistent. The study concludes that it is necessary to consider individual attachment characteristics of clients within the psychotherapeutic process.

Keywords: *attachment, anxiety in close relationships, avoidance in close relationships, psychotherapeutic interaction, psychotherapy clients*

УДК 159.944.4:351

Гришин Дмитро
студент групи 5551мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
hryshyndmytro@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Анотація. Умови воєнного періоду істотно трансформують професійну діяльність поліцейських, посилюючи вимоги до їхньої психологічної стійкості, адаптивності, здатності швидко ухвалювати рішення та зберігати професійну ефективність в умовах підвищеного ризику. Виконання службових обов'язків у воєнний час супроводжується впливом численних стресогенних чинників, зокрема постійною загрозою життю, роботою в умовах невизначеності, емоційним

напруженням, хронічною втомою, контактом із травматичними подіями та підвищеним рівнем відповідальності за безпеку населення.

Ключові слова: *резилієнтність, поліцейські, професійна ефективність, воєнний період, психологічна стійкість, професійний стрес.*

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема збереження професійної ефективності поліцейських у складних і тривалих кризових умовах. Професійна ефективність у цьому контексті охоплює не лише результативність виконання службових завдань, а й здатність підтримувати емоційну врівноваженість, самоконтроль, уважність, комунікативну адекватність, психологічну витривалість і діяти в межах професійних норм навіть під впливом значного стресу. Саме тому одним із ключових ресурсів, що забезпечують стабільність професійного функціонування, виступає резилієнтність.

Резилієнтність доцільно розглядати як здатність особистості протистояти несприятливим обставинам, адаптуватися до них, відновлювати внутрішню рівновагу після стресових або травматичних подій та зберігати продуктивність діяльності. Для працівників поліції ця характеристика має особливе значення, оскільки пов'язана з можливістю не лише витримувати високі психоемоційні навантаження, а й підтримувати належний рівень професійної надійності в екстремальних умовах. Дослідження свідчать, що емоційний стан поліцейських у період військової агресії безпосередньо впливає на якість виконання ними професійних функцій, особливості реагування на складні ситуації та загальний рівень працездатності [2, с. 78–81].

Важливим є те, що резилієнтність поліцейського має багатокомпонентну структуру. Вона охоплює емоційну саморегуляцію, здатність до відновлення після напруження, гнучкість мислення, сформованість конструктивних копінг-стратегій, внутрішній локус контролю та вміння зберігати професійну мотивацію. Окрему роль відіграє когнітивний компонент резилієнтності, який забезпечує осмислення службової ситуації, адекватну оцінку ризиків, збереження ясності мислення та здатність не втрачати професійної зосередженості навіть за умов сильного стресу

[3, с. 74–77]. Саме цей компонент є важливим підґрунтям для ефективного ухвалення рішень і підтримання професійної дієздатності.

У воєнний період стресори професійної діяльності поліцейських мають як ситуативний, так і хронічний характер. Їх накопичення може призводити до емоційного виснаження, зниження концентрації уваги, посилення тривоги, професійного вигорання та зменшення ефективності службової діяльності [4]. Міжнародні дослідження також підтверджують, що високий рівень професійного стресу та вигорання негативно позначається на результативності роботи поліцейських, задоволеності професією, психологічному благополуччі та намірах залишити службу [4; 5]. Водночас наявність захисних факторів, серед яких важливе місце займає резилієнтність, сприяє кращій адаптації до професійних викликів і зниженню ризику посттравматичних та дезадаптивних проявів [6].

Резилієнтність у професійній діяльності поліцейських виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона зменшує деструктивний вплив стресу на емоційну сферу та когнітивні процеси. По-друге, підтримує здатність до самоконтролю і конструктивної поведінки у взаємодії з громадянами, колегами та постраждалими. По-третє, сприяє збереженню внутрішньої мотивації до служби, відчуття професійного сенсу та психологічної готовності продовжувати виконання обов’язків навіть у вкрай складних умовах. У цьому аспекті резилієнтність виступає не лише індивідуальним ресурсом, а й важливим чинником професійної стабільності всієї системи правоохоронної діяльності.

Водночас варто підкреслити, що резилієнтність не є виключно вродженою властивістю особистості. Вона може цілеспрямовано розвиватися у процесі професійної підготовки, психологічного супроводу, психоедукації, тренінгових програм та створення підтримувального службового середовища. Саме тому в умовах війни важливим є не лише вивчення індивідуальних ресурсів стійкості поліцейських, а й упровадження практичних заходів, спрямованих на профілактику емоційного виснаження, розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних способів подолання стресу та зміцнення командної підтримки.

Отже, резилієнтність є важливим психологічним чинником збереження професійної ефективності поліцейських у воєнний період. Вона забезпечує здатність підтримувати працездатність, емоційну врівноваженість, когнітивну ясність, професійну надійність і готовність до виконання службових обов'язків у складних та небезпечних умовах. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем резилієнтності, показниками професійної ефективності та психоемоційного стану поліцейських, а також на розроблення програм психологічної підтримки, адаптованих до реалій воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Пономаренко Я. С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори / Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 95–98.

2. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні / Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України: тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 трав. 2023 р.). Харків: НА НГУ, 2023. С. 78–81.

3. Дубінін Д. О. Діагностика когнітивного компоненту резільєнтності працівника поліції / *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму* (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.). Харків, 2023. С. 74–77.

4. Queirós C., Passos F., Bártolo A. et al**.** *Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17(18). Article 6718.

5. Gomes G. P., Ribeiro N., Gomes D. R. *The Impact of Burnout on Police Officers' Performance and Turnover Intention: The Moderating Role of Compassion Satisfaction*. *Administrative Sciences*. 2022. 12(3). Article 92. DOI: 10.3390/admsci12030092.

6. Anders R. et al**.** *Profiling Police Forces against Stress: Risk and Protective Factors for Post-Traumatic Stress Disorder and Burnout in Police Officers*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19(15). Article 9218.

Hryshyn D.V.
student of group 5551mz,
Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
hryshyndmytro@gmail.com
Larchenko I.V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), Lecturer
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

RESILIENCE AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PROFESSIONAL EFFECTIVENESS OF POLICE OFFICERS DURING THE WAR PERIOD

Abstract. The conditions of the war period significantly transform the professional activity of police officers, increasing the demands on their psychological resilience, adaptability, ability to make quick decisions, and maintain professional effectiveness under conditions of heightened risk. The performance of official duties during wartime is accompanied by the influence of numerous stress-related factors, including constant threats to life, work under conditions of uncertainty, emotional tension, chronic fatigue, exposure to traumatic events, and an increased level of responsibility for public safety.

Keywords: *resilience, police officers, professional effectiveness, wartime period, psychological resilience, occupational stress.*

УДК 159.922.7

Дендеренко Олена
студентка І курсу другого магістерського рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія
Херсонського навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,
м. Херсон, Україна
elenaden2209@gmail.com
Сушко Володимир
доктор філософії, в.о. завідувача кафедри суспільних наук
Херсонського навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,
м. Херсон, Україна
volodymyr.sushko@nuos.edu.ua

ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У тезах проаналізовано психофізіологічні особливості впливу дистанційного навчання на підлітків в умовах воєнного стану. Досліджено роль вольової саморегуляції як ключового механізму подолання стресу та збереження емоційної стабільності.

Ключові слова: *підлітковий вік, вольова саморегуляція, стрес, дистанційне навчання, війна, психофізіологічний стан, резильєнтність.*

Постановка проблеми. Сьогодні в українській державі учасники освітнього процесу, зокрема підлітки, стають заручниками стресогенних факторів воєнного стану, і як найбільш вразлива частина учнівської молоді можуть гостро переживати процес адаптації до цих умов.

Складнощами організації освітнього процесу відповідно до форми навчання обумовлено обмеженість вибору для підлітків, що може призводити до переживання почуття невизначеності та втрати контролю над власним життям. Розвиток здатності спиратися на власні цінності та робити вільний вибір стимулює необхідну для здорової ідентичності емоційну автономність [8, с. 98-99; 100].

Мета тез. Дослідити психофізіологічні механізми вольової саморегуляції підлітків у процесі дистанційного навчання під час війни та обґрунтувати її роль як буферного фактору проти психоемоційного виснаження.

Актуальність роботи. Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування навичок саморегуляції, проте активний фізіологічний розвиток і гормональні зміни підвищують рівень емоційної нестабільності та чутливості до стресу Для цього критично необхідно цілеспрямовано розвивати їхні вольові якості (цілеспрямованість, самодисципліну) та зміцнювати самоефективність через прості та досяжні дії [5, с. 180; 185].

Психофізіологічний стан підлітків сьогодні безумовно перебуває під впливом постійних стресогенних факторів, таких як повітряні тривоги, як удень, так і вночі, порушення режиму сну, відпочинку, перевантаження інформаційного простору, безпосередньо може призвести до психологічного виснаження.

Дослідження свідчать, що сучасні підлітки відчувають більший стрес, ніж дорослі, що провокує поведінкові відхилення та зриви [6, с. 122].

Сучасні дослідження охоплюють різні напрями: психоемоційні стани та благополуччя (Воронова В., Велько К., Гулько Ю., Завгородня О., Кібець Н., Ковальчук В., Шепельова М. [1; 2; 3]); життєстійкість і мотивацію як фактори ресурсності особистості (Кобильченко В., Омельченко І.; Терещенко Л.) [4; 7]; механізми саморегуляції та вольового контролю (Швець Д.) [9]; формування ідентичності (Хомчук О., Пономаренко Т., Лукавенко О.) [8]; психологічну допомогу в умовах війни (Пуляєва О.) [6]; здоров'язбережувальні та підтримувальні практики (Мойзріст О.) [5]. Водночас недостатньо комплексно висвітленим залишається питання інтеграції вольової саморегуляції підлітків під час навчання та впливу стресогенних факторів на психофізіологічний стан в умовах війни, що й обумовлює актуальність обраної нами теми.

Вольовий контроль є невід'ємною складовою саморегуляції – здатності індивіда управляти емоціями, думками та поведінкою, здійснюючи свідомі зусилля для досягнення цілей попри відволікаючі фактори [9, с. 174-175]. У ситуації інтенсивного дистанційного навчання фіксується значне перевантаження, що супроводжується психоемоційною симптоматикою [2, с. 79]. Механізми психологічного самозахисту підлітків до того ж іще не до кінця сформовані, через що вони наражаються на загрозу власній цілісності [3, с. 67].

Для багатьох учнів ключовими емоціями стали тривожність та невпевненість через усвідомлення обмеженого контролю над життям. Постійна напруга через загрози війни призводить до кризи сенсів життя. Намагаючись захистити психіку, підлітки підсвідомо активують захисний механізм зниження рівня домагань (амбіцій), аби уникнути надмірного тиску і зберегти емоційну стабільність. Зниження рівня тривожності та підвищення мотивації є ключовими факторами забезпечення психологічного благополуччя підлітків у школі під час воєнного стану [1, с. 30-31; 34; 36].

Емоційно-вольовий рівень саморегуляції дозволяє управляти цією тривожністю та підтримувати внутрішню рівновагу, не зупиняючись перед труднощами. Більше того, у ситуації невизначеності саме навички саморегуляції допомагають зберегти навчальну мотивацію завдяки поверненню відчуття контролю над процесом [7, с. 287; 288]. Саме розвиток вольових якостей дозволяє підліткам «подолати себе» і перетворювати проблемні ситуації, що можуть проявлятися зокрема гострими фізичними розладами: порушенням сну, втратою апетиту, нервовими тиками та швидкою втомлюваністю на нові можливості [4, с. 139-140]. Отже, подолання та регуляція будь-якого прояву афекту залежить від резильєнтності – здатності підлітками зберігати внутрішню функціонально-психологічну стабільність як усвідомленого комплексного процесу адаптації до умов і викликів сьогодення.

Висновки. Проведений аналіз засвідчив, що в умовах воєнного стану та вимушеного дистанційного навчання психофізіологічний стан підлітків зазнає суттєвого навантаження, що проявляється у підвищеному рівні тривожності, емоційній нестабільності, порушеннях сну та зниженні навчальної мотивації. Вольова саморегуляція виступає ключовим психофізіологічним механізмом, що забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, спрямованих на підтримання внутрішньої рівноваги підлітків. Упровадження в освітній процес психолого-педагогічних заходів, сприятиме розвитку саморегуляційних компетентностей підлітків (формування цілей, планування діяльності, рефлексії, емоційного контролю). Доцільним є також створення

підтримувального освітнього середовища, що враховує психофізіологічні особливості підлітків в умовах війни.

Перспективи подальших наших досліджень вбачаються в розгляді питання розвитку вольової саморегуляції підлітків із урахуванням специфіки освітнього середовища в умовах тривалих кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 1. С. 30-38.

2 Завгородня О. В., Шепельова М. В., Гулько Ю. А. Динаміка суб'єктивного благополуччя молоді: від довоєнного періоду до сьогодення. Габітус. 2025. Вип. 70. С. 77-82.

3. Кібець Н. О. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Молодь у сучасній психології. Суми, 2024. С. 66-68.

4. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Життєстійкість як ключовий ресурс особистості дитини з ООП в умовах невизначеності. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. Київ, 2025. С. 137-142.

5. Мойзріст О. М. «Щоденник здоров'я» як інструмент формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. Київ, 2025. С. 178-188.

6. Пуляєва О. Д. Психологічна допомога особистості в період воєнного стану. Молодь у сучасній психології. Суми, 2024. С. 122-124.

7. Терещенко Л. А. Роль мотиваційних ресурсів у підтримці навчальної діяльності в ситуаціях невизначеності. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. Київ, 2025. С. 286-290.

8. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І., Лукавенко О. О. Роль емоційної автономності у формуванні ідентичності підлітків. Габітус. 2025. Вип. 70. С. 98- 101.

9. Швець Д. В. Саморегуляція та вольовий контроль. Молодь у сучасній психології. Суми, 2024. С. 174-175.

Olena Denderenko
1st-year Master's student, specialty C4 Psychology
Kherson Educational and Scientific Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Kherson, Ukraine
elenaden2209@gmail.com
Volodymyr Sushko
PhD, Acting Head of the Department of Social Sciences
Kherson Educational and Scientific Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Kherson, Ukraine,
volodymyr.sushko@nuos.edu.ua

Abstract. The theses analyze the psychophysiological features of the impact of distance learning on adolescents under martial law. The role of volitional self-regulation as a key mechanism for coping with stress and maintaining emotional stability is investigated.

Keywords: *adolescence, volitional self-regulation, stress, distance learning, war, psychophysiological state, resilience.*

УДК 159.9 42:316.6

Дутка Лілія
група 7.С4.25-2-з
Факультет соціальної педагогіки та психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
e-mail: liliadutka@gmail.com
Санакоєва Наталя
кандидат філологічних наук, доцент
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
e-mail: n_sanakoyeva@np.znu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ КОМУНІКАЦІЇ

Анотація. У тезах досліджено особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в умовах стресових комунікативних ситуацій, зокрема в контексті війни в Україні. Обґрунтовано актуальність використання невербальної

комунікації як індикатора психоемоційного стану. Запропоновано розгляд невербальних реакцій як динамічної системи проявів накопиченого стресу.

Ключові слова: невербальна комунікація, емоційна напруга, стрес, мікровирази, травма, психологічне консультування.

Актуальність дослідження. Сучасний стан українського суспільства характеризується безпрецедентним рівнем психоемоційного навантаження, зумовленого тривалою війною. За даними соціологічних досліджень, зокрема Gradus Research («Ментальне виснаження: хронічний стрес і водночас надія»), 87% українців перебувають у стані стресу, про що вони свідомо заявляють [13]. Найчастішими емоційними станами є втома (55%), напруженість (41%) та надія (36%). Водночас фіксується зростання рівня втоми та надії (з 52% і 31% відповідно), що свідчить, з одного боку, про посилення психологічного навантаження, а з іншого – про збереження внутрішньої стійкості населення [13].

Паралельно дослідження Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [2], Міністерства охорони здоров’я України [10], Програма підтримки ЮНІСЕФ для українців [12], Національного інституту стратегічних досліджень [8] показують, що майже 90% українців перебувають у стані хронічного стресу, а значна частина населення відчуває емоційне виснаження, що підтверджує пролонгований і акумулятивний характер психоемоційних навантажень.

Стресовий вплив охоплює всі категорії населення – військових, внутрішньо переміщених осіб, цивільне населення та родини постраждалих. У таких умовах традиційні вербальні методи діагностики виявляються недостатніми, оскільки люди часто не усвідомлюють власні переживання або схильні їх приховувати чи раціоналізувати. Як зазначає В. Панченко [7], сучасний психоемоційний стан українського суспільства характеризується глибинними трансформаціями, що потребують нових підходів до його дослідження, зокрема тих, що виходять за межі вербального аналізу.

Постановка проблеми. Попри значний розвиток досліджень у сфері невербальної комунікації, у більшості наукових підходів вона розглядається як статичне відображення емоційного стану, своєрідний «словник жестів». Водночас

у реаліях тривалого воєнного стресу психоемоційні переживання мають акумулятивний характер: напруга не лише виникає ситуативно, а накопичується протягом тривалого часу.

Як засвідчують дослідження О. Кокуна [4], В. Панченка [7] та Н. Пророк [9], психіка людини в умовах хронічного стресу функціонує за принципом накопичення напруги, що з часом призводить до трансформацій у поведінкових і емоційних реакціях. Це створює протиріччя між потребою у глибокій психологічній діагностиці та обмеженістю традиційних методів, які ґрунтуються переважно на вербальній інформації.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі невербальних маркерів як індикаторів емоційної напруги особистості в умовах стресових комунікативних ситуацій та визначення їх значення у практиці психологічного консультування.

Виклад результатів дослідження. У сучасній психології невербальна комунікація традиційно розглядається як система зовнішніх проявів емоцій. Водночас в умовах тривалого воєнного стресу доцільно інтерпретувати її як відображення не лише актуального стану, а й накопиченого травматичного досвіду.

Як зазначає Б. Ван дер Колк, «тіло зберігає пережиту травму навіть тоді, коли свідомість намагається її ігнорувати» [1]. Це свідчить про те, що травматичний досвід фіксується на тілесному рівні та проявляється через невербальні реакції навіть за відсутності вербалізації.

Дослідження П. Екмана доводять існування мікровиразів – короткочасних, несвідомих проявів емоцій, які є «витоком інформації» і не піддаються повному контролю [3]. О. Фрай підкреслює, що у стані стресу зростає когнітивне навантаження, що ускладнює контроль за поведінкою та підсилює невербальні прояви [11]. Дж. Наварро наголошує на лімбічній природі невербальних реакцій, які виникають автоматично як відповідь нервової системи на загрозу [6].

У стресових комунікативних ситуаціях спостерігаються такі невербальні маркери: напруження м’язів обличчя, мікровирази, зміни тембру голосу, порушення дихання, уникання або надмірна фіксація зорового контакту, зміни пози та жестів, а також фізіологічні реакції. Особливої значущості набуває

невідповідність між вербальними і невербальними повідомленнями. Людина може декларувати «стабільний стан», тоді як її невербальна поведінка свідчить про внутрішню напругу, а значна частина емоційної інформації передається саме через невербальні канали, особливо у випадках неузгодженості повідомлень.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та UNICEF, у населення спостерігається тенденція до посилення таких груп симптомів, як надмірне збудження, депресивні стани та соматизовані реакції [2, 12]. Аналітичні матеріали Національного інституту стратегічних досліджень також вказують на формування феномену «воєнізованої психіки» [8].

З огляду на це, доцільно розглядати невербальні маркери не як ситуативні прояви емоцій, а як динамічну систему індикаторів, що відображає накопичений ефект тривалого стресу.

Висновки. Невербальна комунікація в умовах тривалого воєнного стресу набуває особливого значення як інструмент розуміння внутрішнього стану особистості. Вона дозволяє виявляти приховану емоційну напругу, діагностувати неусвідомлювані переживання та підвищувати ефективність психологічної допомоги. У межах дослідження пропонується розглядати невербальні маркери емоційної напруги у ракурсі їх процесуальності та акумулятивного характеру, зумовленого специфікою тривалого воєнного стресу. Війна в Україні відкриває нові напрями для психології, зокрема у вивченні тілесних проявів травми, механізмів їх накопичення та ролі у комунікації.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як тіло і розум долають травму / пер. з англ. О. Асташова. Харків: Віват, 2022. 512 с.

2. Вплив стресу на людну та техніки самодопомоги/ Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» URL: howareu.com/materials/vplyv-stresu-na-liudynu (дата звернення: 25.03.2026).https://howareu.com/materials/vplyv-stresu-na-liudynu

3. Екман П. Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш / пер. з англ. С. Кузнецова. Київ: КМ-Букс, 2018. 336 с.

4. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 240 с.

5. Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін / Health-UA: URL: health-ua.com/neurology/porusennia-snu/79120-mentalne-zdorovia-v-ukrayini-pid-cas-viini-ta-pislia-sistemnii-pidxid-do-prognozu-neperedbacuvanix (дата звернення: 25.03.2026).https://health-ua.com/neurology/porusennia-snu/79120-mentalne-zdorovia-v-ukrayini-pid-cas-viini-ta-pislia-sistemnii-pidxid-do-prognozu-neperedbacuvanix

6. Наварро Дж. Словник мови тіла / пер. з англ. О. Асташова. Харків: Віват, 2019. 192 с.

7. Панченко В. О. Психологія кризових станів особистості. Київ: Каравела, 2021. 256 с.

8. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни / Національний інститут стратегічних досліджень URL: niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh (дата звернення: 25.03.2026). https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh

9. Пророк Н. В. Психологічна допомога в умовах надзвичайних ситуацій: метод. посіб. Київ: НАПН України, 2022. 180 с.

10. Турбота про психічне здоров'я в усіх сферах та активізація міжсекторальної співпраці: Україна разом з 33 країнами підтримала Паризьку декларацію / Міністерство охорони здоров'я України URL: moz.gov.ua/uk/turbota-pro-psihichne-zdorov-ya-v-usih-sferah-ta-aktivizaciya-mizhsektoralnoyi-spivpraci-ukrayina-razom-z-33-krayinami-pidtrimala-parizku-deklaraciyu (дата звернення: 25.03.2026). https://moz.gov.ua/uk/turbota-pro-psihichne-zdorov-ya-v-usih-sferah-ta-aktivizaciya-mizhsektoralnoyi-spivpraci-ukrayina-razom-z-33-krayinami-pidtrimala-parizku-deklaraciyu

11. Фрай О. Психологія брехні та обману: як виявити приховані наміри / пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2018. 480 с.

12. Хто потребує додаткової підтримки та що допомагає родинам зберігати стійкість / UNICEF Ukraine / URL: www.unicef.org/ukraine/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels (дата звернення: 30.03.2026).https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels

13. Що українці відчувають на 4-му році війни і як дають собі раду / Gradus Research: URL: gradus.app/uk/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/ (дата звернення: 25.03.2026).https://gradus.app/uk/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/

14. Mehrabian A. Nonverbal Communication. New Brunswick: Aldine Transaction, 2007. 226 p.

Liliia Dutka
Group 7.S4.25-2-z, Faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, Ukraine
e-mail: liliadutka@gmail.com
Nataliia Sanakoieva
PhD in Philology, Associate Professor
Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, Ukraine
e-mail: n_sanakoyeva@np.znu.edu.ua

PECULIARITIES OF NONVERBAL MARKERS OF PERSONAL EMOTIONAL TENSION IN STRESSFUL COMMUNICATION SITUATIONS

Abstract. The study examines the features of nonverbal markers of emotional tension in stressful communication situations, particularly in the context of the war in Ukraine. The importance of nonverbal behavior as an indicator of internal emotional states is substantiated. It is proposed to consider nonverbal reactions as a dynamic system reflecting accumulated stress.

Keywords: *nonverbal communication, emotional tension, stress, microexpressions, trauma, psychological counseling.*

УДК 159.9:355.01

Журавльова Софія
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
sofia.zhuravlova@gmail.com
Скрипаченко Тетяна
кандидатка політичних наук, доцентка
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Воєнний стан є тривалим кризовим чинником, який суттєво впливає на психічне здоров'я населення. Війна породжує хронічний стрес, тривожність, втрати, вимушене переміщення, соціальну нестабільність, емоційне виснаження та порушення відчуття безпеки. Разом із тим різні групи населення переживають воєнні події по-різному, залежно від віку, життєвого досвіду, соціального статусу, стану здоров'я, рівня включеності у воєнні події та наявних психологічних ресурсів. Саме тому особливої актуальності набуває диференційований підхід до психологічного супроводу, який дає змогу враховувати специфічні потреби, ризики та можливості кожної категорії осіб.

Ключові слова: *психологічний супровід, воєнний стан, психічне здоров'я, диференційований підхід, кризові стани, психологічна допомога, стресостійкість, адаптація, психотравмувальний вплив, емоційна саморегуляція.*

Мета тез полягає в обґрунтуванні важливості диференційованого підходу до психологічного супроводу різних груп населення під час воєнного стану та визначенні основних напрямів психологічної допомоги залежно від особливостей конкретної категорії.

Психологічний супровід у період воєнного стану слід розглядати як систему професійної допомоги, спрямованої на підтримку психічного здоров'я, профілактику дезадаптивних станів, стабілізацію емоційного стану, активізацію внутрішніх ресурсів особистості та сприяння адаптації до кризових обставин. Ефективність такого супроводу значною мірою залежить від того, наскільки повно враховуються психологічні особливості різних груп населення.

Особливої уваги потребують військовослужбовці, які постійно перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Для них характерними можуть бути прояви бойового стресу, емоційного виснаження, тривожності, порушення сну, труднощі саморегуляції та наслідки психотравмувального досвіду. Психологічний супровід цієї групи має бути спрямований на розвиток стресостійкості, профілактику дезадаптації, стабілізацію емоційного стану, подолання наслідків травматичних подій і збереження психологічних ресурсів.

Окрему категорію становлять члени родин військовослужбовців, які часто перебувають у стані тривалого емоційного напруження, невизначеності та страху за життя близької людини. Для них характерними є хронічна тривога, виснаження, труднощі емоційного самоконтролю та постійне очікування небезпеки. У роботі з цією групою важливо допомогти у зниженні тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні ресурсних стратегій підтримки та подоланні невизначеності.

Значної психологічної підтримки потребують внутрішньо переміщені особи, які переживають втрату дому, звичного соціального оточення, стабільності та почуття безпеки. Для цієї категорії характерними можуть бути тривожність, дезорієнтація, пригнічення, емоційна нестійкість та труднощі адаптації до нових умов. Психологічний супровід має бути спрямований на відновлення відчуття контролю над власним життям, зниження стресового навантаження, підтримку адаптаційних можливостей та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Особливого підходу потребують діти та підлітки, оскільки вони є найбільш уразливими до психотравмувального впливу війни. Їхні реакції можуть проявлятися у формі страхів, порушень поведінки, тривожності, регресивних реакцій, труднощів навчання та емоційної нестабільності. Психологічний супровід дітей має враховувати вікові особливості розвитку, потребу у безпеці, емоційному прийнятті та стабільності. У роботі з ними ефективними є ігрові, арт-терапевтичні та ресурсно орієнтовані методи, а також активне включення батьків або осіб, які їх замінюють.

Специфічної уваги потребують особи похилого віку, які в умовах війни можуть особливо гостро переживати безпорадність, самотність, страх втрати житла, звичного укладу життя та близьких людей. Для них психологічна допомога має бути спрямована на емоційну підтримку, зниження почуття ізоляції, відновлення відчуття соціальної значущості та збереження психологічної рівноваги.

Окрему групу становлять особи, які пережили втрату, поранення або тяжкі травматичні події. Їхній психологічний стан може супроводжуватися гострими кризовими реакціями, депресивними проявами, відчуттям безнадії, порушенням життєвих перспектив та труднощами прийняття нової реальності. У таких випадках психологічний супровід має бути індивідуалізованим, поетапним, делікатним і спрямованим на кризову підтримку, відновлення здатності до функціонування та поступове повернення до внутрішньої рівноваги.

Таким чином, диференційований підхід передбачає не уніфіковану допомогу для всіх, а добір форм, методів і змісту психологічного супроводу відповідно до потреб конкретної групи. Це дає змогу зробити психологічну допомогу більш адресною, ефективною та гуманістично спрямованою.

Висновки. Отже, в умовах воєнного стану психологічний супровід різних груп населення повинен будуватися на основі диференційованого підходу. Його необхідність зумовлена тим, що різні категорії осіб мають різний рівень психотравмувального впливу, відмінні прояви емоційного реагування, специфічні ресурси та потреби. Диференційований підхід сприяє більш точному визначенню змісту психологічної допомоги, підвищує її ефективність та забезпечує збереження психічного здоров’я населення в умовах війни. Саме така модель психологічного супроводу відповідає сучасним викликам і потребам суспільства.

УДК 159.922.7:37.015.3

Заболотна Тетяна
група 5552мз, Навчально-нвуковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
strokoustany2003@gmail.com
Литвиненко Ірина
Кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація: Актуальність даної тези зумовлена, тим що адаптація дітей шестирічного віку є дуже важливим аспектом, від якої залежить майбутня успішність школярів. Адже 6 років - сензитивний період у якій змінюється провідна діяльність дитини, від ігрової до навчальної; школярі є особливо чутливими, до опанування нових певних навичок та знань. В теперішній час в умовах військового стану в Україні, від порушення звичайного ритму життя, хронічного стресу, до обмеження повноцінної соціалізації, безпосередньо впливає на процес входження в навчальне середовище. В такому випадку зростає потреба у цілеспрямованому психологічному супроводі, який допомагатиме уникнути надмірного напруження та сприятиме психологічному благополуччю школярів.

Ключові слова: *адаптація, соціалізація, шестирічні діти, навчальна діяльність, військовий стан, психологічний супровід, поведінка.*

Постановка проблеми: Проблематика дослідження полягає у необхідності всебічного розгляду психологічної готовності дітей шести років, до навчання в школі. З урахуванням умов сьогодення і чинників які ускладнюють адаптацію.

Мета: вивчення особливостей адаптації молодших школярів, до навчальної діяльності, розробка програми цілеспрямованого психологічного супроводу.

Ще вчора для дитини головним були ігри, а сьогодні навчання. Зміна соціального інституту, нові умови життя та діяльності зумовлює розширенню прав і водночас обов’язків молодшого школяра. У шестирічному віці, з переходом до

загальноосвітнього закладу, учень переживає не лише шкільну, але й соціальну адаптацію, ефективність якої залежить від рівня сформованості її біологічної та психологічної готовності. Погоджуючись з американським фахівцем з раннього дитячого розвитку Самуелем Дж. Майзелсом, що «Шкільна готовність не є сталою характеристикою дитини, а є результатом взаємодії між дитиною та середовищем»[1]. Тобто наскільки гнучко дитина буде здатна пристосуватися до нових умов, набуватиме здатності вільно засвоювати навички комунікації і формувати готовність до навчальної діяльності- це буде визначати її швидкість та ефективність шкільної адаптації.

Адаптація сама собою складний процес, який вимагає неабияких зусиль, а військові дії несуть за собою ряд чинників, які можуть завадити цьому процесу. Прояви цього відображаються від порушення біоритму дитини, до труднощів саморегуляції. Стабільність має прямий вплив на активність дитини, згідно з психологинями А. Козлової та Н. Пташко «що активність може коливатися від оптимальної до гіперактивності і так само швидко змінюватися на гіпоактивність».[2] Все це має безпосередній вплив на розвиток пізнавальних процесів, таких як стійкості уваги, порушення пам’яті, емоційно-воловій регуляції.

В свою чергу психологічний супровід має міждисциплінарну і міжінституційну взаємодію, таких фахівців як, психологів, учителів, батьків, вихователів та інших спеціалістів. В цьому процесі взаємодія психологів з педагогами забезпечує, моніторинг і психодіагностику адаптації молодших школярів, з метою створення сприятливих умов, і якісному засвоєнню знань.

Мета дослідження: вивчення особливостей адаптації молодших школярів, до навчальної діяльності, розробка програми цілеспрямованого психологічного супроводу.

Методи дослідження передбачають комплексне вивчення особливостей психічного розвитку дітей та аналіз таких показників, як рівень уваги, пам’яті, емоційного стану, тривожності, саморегуляції та соціальної адаптації.

Дослідження планується здійснюватися у декілька етапів:

1. Діагностичний етап – використання психодіагностичних методик, спостереження та бесід, які допоможуть визначити рівень психологічної готовності дітей до навчання.

2. Аналітичний етап – опрацювання даних та аналіз результатів, виявлення чинників, які безпосередньо впливають на процес адаптації до навчальної діяльності.

3. Практичний етап – розробка програми психологічного супроводу, яка передбачає підтримку емоційного благополуччя, розвиток саморегуляції та покращення умов для успішного входження в начальне середовище.

Очікувані результати дослідження допоможуть визначити рівень психологічної готовності, виявити труднощі у розвитку уваги, пам’яті, емоційної стійкості та саморегуляції, а також оцінити особливості адаптації дітей до навчальної діяльності. На основі отриманих результатів передбачається розробка практичних рекомендації щодо організації психологічного супроводу, з урахуванням сучасних умов освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Майзелс, С.Дж. (1996). Досягення дитини в контексті: оцінювання успішності дітей на початку шкільного навчання. У А. Саммерофф & М. Гейт (Ред.), Зміни у віці п’яти-семи років: епоха розуму та відповільності Чиказький університет прес. С. 410-431.

2. К. Анна, Н. Пашко Як підготувати дитину до навчального року в умовах війни. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022.

3. Максименко С.Д. та ін. «Загальна психологія» 2004.

УДК 159.947.5:35.08

Калганова Ольга
7.С4.25-2-з, Факультет соціальної педагогіки та психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
olgaka88888@gmail.com
Мальована Юлія
к. політ. н., доцентка кафедри політології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
juliiamalovana@gmail.com

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В роботі проаналізовано основні інструменти дослідження професійної прокрастинації державних службовців, зумовленої роботою в умовах стресогенної діяльності. Окреслено можливості використання шкали загальної прокрастинації К. Лея, методики локусу контролю Дж. Роттера та методики діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса для виявлення рівня прокрастинації та психологічних чинників її формування.

Ключові слова: *професійна прокрастинація, державні службовці, методи дослідження, локус контролю, мотивація досягнення успіху, стресогенні умови діяльності.*

Проблема професійної прокрастинації в сучасній психології праці привертає дедалі більшу увагу, оскільки стосується не лише індивідуальної самоорганізації, а й якості виконання професійних завдань у складних організаційних умовах. Окремо варто відзначити її вплив на державних службовців, оскільки їхня діяльність пов’язана з дефіцитом часу, високою відповідальністю, багатозадачністю, інтенсивною комунікацією та необхідністю працювати в умовах постійного зовнішнього контролю. Зокрема, в прифронтових регіонах до цього додається ще й фонове емоційне напруження, що посилює ризик ускладнень саморегуляції.

У сучасних дослідженнях прокрастинація розглядається не як побутова лінь чи дисциплінарна проблема, а як форма збою саморегуляції. П. Стіл визначає її як

добровільне відкладання запланованих дій попри очікуване погіршення результату й пов’язує це явище з труднощами самоконтролю та утримання довгострокової мети [2]. Ф. Сіруа та Т. Пайчил показують, що прокрастинація виконує функцію короткострокового зниження емоційного дискомфорту, коли людина відкладає не стільки саму дію, скільки неприємні переживання, пов’язані з нею [1].

Саме тому дослідження професійної прокрастинації державних службовців потребує не одного окремого тесту, а комплексного підходу. У центрі уваги має бути як фіксація факту відкладання завдань, так і виявлення психологічних механізмів, які підтримують цю поведінку. З огляду на це доцільно поєднувати методики, які дають змогу вивчити три взаємопов’язані площини: власне прокрастинаційні тенденції, суб’єктивне відчуття контролю над подіями та мотиваційну спрямованість особистості.

Першим базовим інструментом, на нашу думку, є шкала загальної прокрастинації К. Лея. Її перевага полягає в тому, що вона дає можливість оцінити вираженість звички відкладати справи, труднощі переходу від наміру до дії та частоту відтермінування повсякденних і професійно значущих завдань. Для дослідження державних службовців ця методика є цінною тим, що дозволяє виявити не лише крайні, а й помірні форми зволікання, які зовні можуть не виглядати як серйозна проблема, але в реальному професійному середовищі впливають на своєчасність виконання обов’язків. Разом із тим шкала К. Лея не розкриває причин прокрастинації, а лише фіксує її загальний рівень, тому її використання доцільне саме у поєднанні з іншими методиками [4].

Другим важливим інструментом є методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера. Її застосування дає змогу визначити, якою мірою респондент схильний пов’язувати результати власної діяльності з особистими зусиллями або із зовнішніми обставинами. Для дослідження професійної прокрастинації цей показник є принциповим, оскільки слабше відчуття контролю над результатом часто супроводжується внутрішнім зволіканням, сумнівами щодо ефективності власних дій та очікуванням більш сприятливих умов для початку роботи. Саме

тому методика Роттера дозволяє перейти від констатації прокрастинації до аналізу одного з її психологічних чинників [3].

Ми вважаємо, що *третім* інструментом доцільно використовувати методику діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса. Її цінність полягає в тому, що вона дозволяє відокремити ситуації, коли прокрастинація пов'язана з низькою включеністю в діяльність, від тих випадків, коли відкладання виникає на тлі достатньо високої мотивації, але супроводжується внутрішнім напруженням. У професійному середовищі державної служби працівник може бути орієнтованим на якісний результат, але саме висока значущість завдання здатна посилювати страх помилки і ускладнювати початок дії.

Окрім психодіагностичних методик, важливими залишаються спостереження та аналіз професійного середовища. Саме ці методи дають змогу інтерпретувати тестові результати не ізольовано, а в контексті реальної діяльності. У випадку державних службовців це означає врахування темпу роботи, кількості комунікаційних переривань, часових обмежень, багаторівневих погоджень, емоційної насиченості інформаційного простору та постійної необхідності підтримувати професійну точність. Без такого аналітичного фону інтерпретація результатів тестування ризикує залишитися формальною.

Попередня практична апробація зазначеного комплексу методик, проведена в одному з структурних підрозділів Запорізької ОДА, показує його достатню діагностичну цінність. Поєднання трьох психодіагностичних методик дозволяє встановити, що професійна прокрастинація не обов'язково супроводжується низькою мотивацією. У низці випадків вона співіснує з високою орієнтацією на досягнення успіху і проявляється там, де зростає емоційне напруження, відповідальність або невизначеність. Водночас слабше відчуття суб'єктивного контролю частіше поєднується з більш вираженим зволіканням. Отже, методичний комплекс дає змогу виявити не лише рівень прокрастинації, а й її функціонально-психологічну структуру.

Таким чином, дослідження професійної прокрастинації державних службовців потребує комплексного підходу, що поєднує психодіагностичні та аналітичні

методи. Найбільш доцільним є використання шкали загальної прокрастинації К. Лея, методики локусу контролю Дж. Роттера, методики мотивації досягнення успіху Т. Елерса, а також спостереження й аналізу професійного середовища. Саме така комбінація дозволяє вивчати прокрастинацію не як ізольований поведінковий симптом, а як багатофакторне психологічне явище, пов'язане зі специфікою саморегуляції в стресогенних умовах діяльності.

Список використаних джерел

1. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, No. 2. P. 115–127.
2. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.
3. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28.
4. Lay C. E. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20, No. 4. P. 474–495.

УДК 159.923.2:355.01

Кузьміна Марія
магістр з психології,
посада Protection Officer
організація Nonviolent Peaceforce
м.Миколаїв, Україна
kuzmina.mary.13@gmail.com

ПРОБЛЕМА СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми. У сучасному світі людям доводиться стикатися з багатьма проблемами, які можуть підірвати їх майбутнє. Тому важливо, щоб кожна людина мала особливе ставлення до майбутнього, яке не лише враховує сучасні проблеми, але й містить конструктивний підхід до планування свого життя в кожній конкретній ситуації та на життєвому шляху загалом.

Ключові слова: *внутрішньо переміщені особи, життєва перспектива, особистість в умовах війни, чинники ставлення до життєвої перспективи.*

У статті висвітлено теоретичні аспекти проблеми ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни; представлено аналіз чинників, що впливають на ставлення особистості до життєвої перспектив.

Для того, щоб реалізувати свій потенціал та досягти максимальних результатів у різних сферах життя, людина має мати чітку спрямованість на майбутнє та усвідомлювати свої перспективи. Це допоможе їй оптимально структурувати своє сьогодення та надати йому відповідний напрямок.

Крім того, багатоваріантне майбутнє, яке складається з планів, мрій, страхів, надій, очікувань та бажань, має великий вплив на сьогодення людини і на її способи самореалізації. Людина повинна уважно сприймати своє життя та осмислювати його, щоб бути свідомою та адекватною у своїх ставленнях до майбутнього. Максимально об’єктивне сприймання та адекватне ставлення до майбутнього є одними з найважливіших критеріїв психологічної та соціальної зрілості особистості та її розвитку, що допомагає людині бути більш самостійною та впевненою у своїх діях та вирішеннях та дозволяє їй досягати більш високих результатів в житті.

Мета статті – проведення теоретичного аналізу проблеми ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Категорії «життєва перспектива» або «часова перспектива» відіграють важливу роль у вивченні теми життєвого шляху. Багато науковців, включаючи Ананьєва Б.Г., Абульханову-Славську К.О., Рубінштейна С.Л., Роменця В.А., Балла Г.О., Головаху Є.І., Карамушку Л.М., Кісарчука З.Г., Кона І.С., Кроніка О.О., Максименка С.Д., Моляко В.О., Москаленко В.В., Панка В.Г., Титаренко Т.М., Бюлера Ш, Еріксона Е., Олпорта Г., Левіна К., Ленса В. та інших, досліджували питання життєвої перспективи. Це поняття визначається як загальне бачення майбутнього, яке включає в себе складний і суперечливий взаємозв'язок запланованих та очікуваних подій.

Вчені в своїх роботах аналізують не лише особливості сприйняття майбутнього окремим суб'єктом, але й розглядають потенційні прогнози майбутніх подій, встановлення цілей та вибір шляхів до їх досягнення. Зокрема, вони досліджують вплив життєвого планування та мотивації на поведінку людини в сучасному світі. Вивчається також проблематика життєвого досвіду, його особливостей та сприйняття. Однак механізми та фактори, які впливають на те, як життєвий досвід особистості впливає на формування її життєвої перспективи, все ще не достатньо досліджені.

Життєва, або часова перспектива – це сукупність уявлень людини про своє психологічне минуле і майбутнє, які існують у її свідомості в даний момент часу. Часова перспектива впливає на поведінку людини і її життя в цілому, визначаючи світовідчуття, прийняття минулого, розуміння сьогодення, стан планів на майбутнє. Це поняття в узагальненому смислі розуміється як уявлення особистості про майбутнє, сьогодення та минуле, які існують у її свідомості в даний момент часу. Сприйняття часу залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій та життєвих труднощів, що переживає особистість.

Поняття життєвої перспективи в психології розуміють як цілісну картину майбутнього, що формується в складному взаємозв'язку очікуваних і запланованих подій. Це образ бажаного і усвідомленого як можливе майбутнє життя за умови досягнення певних цілей.

Життєвий шлях - це історія індивідуального розвитку, життя людини як особистості. Життєвий шлях є своєрідним портретом особистості. У цьому психологічному конструкті розглядаються світогляд і життєва спрямованість людини, її прагнення і досягнення, ставлення до життєвих труднощів і способи їх подолання. Перші наукові спроби опису життєвого шляху являють собою побудову теорії особистості у часі на противагу чисто структурним визначенням особистості.

В українській психології вивчення проблеми життєвого шляху розпочалося завдяки внеску видатних науковців, таких як Н.А. Рибників, С.Л. Рубінштейн, та Б.Г. Ананьєв. Особливий внесок у цю тему додав вчений Б.Г. Ананьєв, який висвітлив біографічний аспект як ключовий елемент в розгляді життєвого шляху

особистості. У своїх дослідах він визначив вік як основну одиницю аналізу, вводячи при цьому поняття соціальних досягнень.

Зіставляючи цей підхід з психологічною концепцією В. Ленса про «перспективу майбутнього», можна визначити схожість у їхньому розумінні. В. Ленс розглядає це як особливу властивість особистості, яка виникає в мотиваційних процесах та впливає на сам процес досягнення цілей. Це підкреслює важливість психологічних аспектів у формуванні та реалізації майбутніх планів і цілей особистості.

Поняття «перспектива майбутнього» може слугувати засобом прогнозування майбутніх подій у наш час. За аналогією, Т. Гісме використовує термін «орієнтація на майбутнє», який схоже інтерпретується з «перспективою майбутнього». Цей термін описує загальну здатність передбачати, структурувати та виявляти інтерес до майбутнього, включаючи когнітивний розвиток планів і проектів. Він також відображає ступінь зацікавленості та залученості до майбутнього [10].

В контексті цього дослідження також варто звернутися до роботи З. Залеського, який визначає «особисте майбутнє» як здатність людини передбачати та передчувати майбутні події, формулювати плани різної терміновості та орієнтуватися на різноманітні можливості [22]. Це доповнює розуміння психологічного виміру у визначенні та реалізації майбутніх перспектив особистості.

У різних культурах підхід до життєвої перспективи визначається через призму стратегічного планування майбутнього. Дослідник В. Вільюнас розглядає життєву перспективу в контексті планування майбутнього. Він вважає, що цей процес включає аналіз далекоглядних аспектів життєвої перспективи та повторне розв'язання завдань на різних рівнях для оптимізації задоволення потреб з мінімальними зусиллями. За цією концепцією, життєва перспектива охоплює всі можливі обставини та умови життя, які служать фундаментом для особистісного росту в однакових умовах.

В той же час, Філіп Зімбардо, відомий американський психолог і професор Стенфордського університету, проводив значні дослідження в області часових

перспектив. Він вважає, що часова перспектива впливає на поведінку людини. За його теорією, люди можуть бути орієнтовані на минуле, теперішнє або майбутнє, і ця орієнтація впливає на їхні рішення та дії.

Важливо враховувати, що планування життя піддається впливу різноманітних чинників, таких як культурні норми, особисті цінності та життєвий досвід. Такий підхід включає в себе аналіз далекоглядних аспектів життєвої перспективи та повторне вирішення завдань на різних рівнях з мінімізацією зусиль для оптимізації задоволення потреб. Крім того, планування життя охоплює розробку стратегій для досягнення особистих цілей та адаптації до змін у життєвих обставинах.

Можна зробити висновок, що життєва перспектива розуміється по-різному різними авторами, але вона однозначно відображає уявлення людини про майбутнє та минуле, а також її мотиваційну ієрархію та уявлення про можливості. Отже, життєва перспектива - це плани майбутнього, які надають людині мету та напрямок в житті. Коли у людини є чітка перспектива, вона відчуває більшу впевненість та зосередженість у досягненні своїх цілей.

Розглядаючи значення життєвої перспективи, варто зупинитися на тому, що насправді вона наділена великою кількістю функцій, які допомагають людині в житті. Ось деякі з них:

- *Смислоутворююча функція* допомагає людині зосередитися на кінцевій меті її життєдіяльності. Визначення мети є важливим етапом, який допомагає людині зрозуміти, чого вона хоче досягти у житті та складніше зосередитися на досягненні цієї мети.
- *Пізнавальна функція* перспектив допомагає людині усвідомити та пізнати власне життя. Вона допомагає зрозуміти, які події та дії в минулому привели до того, що людина стала тим, ким вона є сьогодні, та які події та дії у майбутньому можуть відбутися.
- *Світоглядна функція* перспектив допомагає визначити світогляд та життєву позицію людини. Ця функція допомагає людині зрозуміти, як вона сприймає світ та які цінності важливі для неї.

- *Мотиваційно-спонукаюча* функція перспектив допомагає людині зосередитися на подіях, що очікують її у майбутньому та спонукає до певних дій та вчинків, щоб досягти поставленої мети.
- *Організаційна функція* перспектив допомагає людині організувати свою життєдіяльність, щоб досягти бажаного результату у майбутньому.
- *Регулятивна функція* перспектив допомагає людині регулювати свою життєдіяльність, вибудовуючи ієрархію з менш та більш суб'єктивно значущих подій та вчинків.
- *Охоронна функція* перспектив допомагає людині убезпечити себе від негативних подій, передбачаючи ймовірні небезпеки у майбутньому.
- *Гармонізуюча функція* перспектив допомагає у впорядкуванні та гармонізації життя людини на підґрунті уявлень про майбутнє.
- *Ідентифікаційна функція* перспектив допомагає людині ідентифікувати себе з певними подіями та вчинками у минулому та проектувати їх на майбутнє, сприяючи таким чином самоусвідомленню.
- *Ціннісно-орієнтовна функція* перспектив допомагає людині краще розуміти цінності та надавати переваги з огляду на очікуване майбутнє.
- *Адаптивна функція* перспектив допомагає людині пристосовуватися до умов середовища та передбачати їх зміни у майбутньому [4].

Важливо зазначити, що ці функції життєвої перспективи нерозривно пов'язані одна з одною і визначають роль перспектив в житті людини. Осмислення вказаних функцій залежить від площини, в якій досліджують проблему життєвих перспектив.

Подальшу перспективу розробки проблеми вбачаємо у створенні програми авторських тренінгових занять з метою активізації внутрішньо-особистісних чинників, які сприяють розвитку життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Головаха Е.М., Кроник А.А., Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Толстых Н.Н., Хомик В.С. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник. Випуск № 25. 2017. 137 с.*
2. Кухта М.П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2016, 69-70: 57-66.
3. Кухта М.П. Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу: проблемно-подієвий підхід. *Український соціум*. 2018, № 2 (65). С. 83–95
4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: М група 565, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв), а-рич, 2009 232 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).
5. Тітаренко Т.М. Просторово-часові виміри життєвого світу особистості в онтогенетической площині. Психологія особистості і час. Т. 1. 1991. С. 17-20.
6. В Україні презентували стратегію для ВПО до 2025 року. Що вона передбачає. Суспільне | Новини. URL: URL: https://suspilne.media/388076-v-ukraini-prezentuvali-strategiu-sodo-vnutrisnih-pereselenciv-do-2025-roku-so-vona-peredbacae/ (дата звернення: 03.12.2023).https://suspilne.media/388076-v-ukraini-prezentuvali-strategiu-sodo-vnutrisnih-pereselenciv-do-2025-roku-so-vona-peredbacae/
7. УКРАЇНА – БАЗОВА ОЦІНКА ТЕРИТОРІЇ ЗАРЕЄСТРОВАНИХ ВПО - ПІДСУМКИ 20 ТУРУ (СІЧЕНЬ 2023) | Displacement Tracking Matrix. Home | Displacement Tracking Matrix. URL: URL: https://dtm.iom.int/reports/ukraina-bazova-ocinka-teritorii-zareestrovanikh-vpo-pidsumki-20-turu-sichen-2023 (дата звернення: 03.11.2023).https://dtm.iom.int/reports/ukraina-bazova-ocinka-teritorii-zareestrovanikh-vpo-pidsumki-20-turu-sichen-2023
8. Життєвий шлях. Енциклопедія Сучасної України ЕСУ. URL: URL: https://esu.com.ua/article-19294 (дата звернення: 02.11.2023).https://esu.com.ua/article-19294

9. Zimbardo P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3.

Kuzmina M. O.
Master's degree in Psychology
Protection Officer at the Nonviolent Peaceforce
Mykolaiv, Ukraine
kuzmina.mary.13@gmail.com

THE PROBLEM OF ATTITUDE TOWARDS THE LIFE PROSPECTS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN WAR CONDITIONS

The article highlights the theoretical aspects of the problem of the attitude of internally displaced persons to life prospects in the conditions of war; an analysis of the factors affecting the individual's attitude to life prospects is presented.

Key words: *Internally displaced persons, life perspective, personality in war conditions, factors of attitude towards life perspective.*

УДК 159.9.072:355.291

Літвінова Ірина
група 5551 мз
Кафедри психології
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
mirandavsesvitna@gmail.com
Литвиненко Ірина
Кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У тезах розглядаються психологічні особливості особистісного зростання сучасних підлітків в умовах війни. Проаналізовано вплив воєнних подій

на емоційний стан, систему цінностей, процес самовизначення та формування резильєнтності підлітків. Визначено, що поряд із ризиками травматизації воєнні умови можуть активізувати внутрішні ресурси особистості, сприяти формуванню відповідальності, національної ідентичності та посттравматичного зростання. Наголошено на важливості психологічної підтримки підлітків у кризових обставинах.

Ключові слова: *підлітковий вік, особистісне зростання, війна, резильєнтність, національна ідентичність, посттравматичне зростання, психологічна підтримка.*

Сучасні суспільні процеси, пов’язані з воєнними подіями в Україні, істотно впливають на психічний розвиток дітей та підлітків. Війна створює умови постійного стресу, небезпеки та невизначеності, що змінює звичні механізми соціалізації та формування особистості (Максименко С.Д., 2004). Особливо вразливою категорією є підлітки, оскільки саме в цьому віці активно формуються цінності, самоідентичність та життєві орієнтири (Павелків Р.В., 2010).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних особливостей особистісного зростання підлітків у кризових умовах воєнного часу. Підлітковий вік характеризується інтенсивним психологічним розвитком, пошуком власного «Я», прагненням до самостійності та становленням системи життєвих цінностей. Умови війни можуть значно трансформувати ці процеси, спричиняючи як негативні наслідки, зокрема тривожність, емоційне виснаження, фрустрацію та травматизацію, так і позитивні зміни, пов’язані з розвитком психологічної стійкості та особистісного зростання.

Метою тез є визначення основних психологічних особливостей особистісного зростання сучасних підлітків в умовах війни та аналіз чинників, які впливають на цей процес.

Однією з важливих особливостей розвитку підлітків у воєнний період є феномен прискореного дорослішання. У ситуації загрози та нестабільності підлітки змушені швидше адаптуватися до складних життєвих умов, брати на себе відповідальність за власну безпеку, підтримку близьких і вирішення щоденних

проблем. Це сприяє формуванню більш зрілих форм поведінки, самоконтролю та відповідальності, однак водночас може призводити до емоційного перевантаження, внутрішньої напруги та виснаження.

Важливою тенденцією є трансформація ціннісних орієнтацій підлітків. Якщо в мирний час значну роль часто відіграють матеріальні цінності, популярність серед однолітків та соціальне визнання, то в період війни на перший план виходять безпека, життя, родина, взаємодопомога, підтримка, свобода та гідність. Такі зміни сприяють формуванню більш глибокого усвідомлення життєвих пріоритетів і можуть позитивно впливати на становлення зрілої особистості.

Особливого значення в умовах війни набуває формування національної ідентичності. Усвідомлення належності до української національної спільноти, підтримка культурних традицій, мови, символів, а також участь у волонтерській діяльності сприяють розвитку почуття єдності, громадянської відповідальності та соціальної значущості (UNICEF, 2023). Для багатьох підлітків це стає джерелом внутрішньої опори, засобом самоствердження та важливим ресурсом психологічної підтримки.

У складних умовах війни у частини підлітків може спостерігатися феномен посттравматичного зростання. Після пережитих труднощів вони можуть демонструвати підвищену психологічну стійкість, здатність до адаптації, більш глибоке усвідомлення цінності життя, людських стосунків і власних внутрішніх можливостей (Tedeschi & Calhoun, 2004). Такий досвід здатний сприяти розвитку резильєнтності, формуванню нових життєвих смислів та зміцненню особистісної зрілості. Водночас слід зазначити, що посттравматичне зростання не заперечує наявності болісного досвіду, а є результатом його психологічного опрацювання.

Окрему роль у житті сучасних підлітків відіграє цифровий простір. Соціальні мережі та онлайн-комунікація виконують не лише інформаційну функцію, а й стають важливим середовищем для самовираження, міжособистісної підтримки, громадянської активності та волонтерства (UNICEF, 2023). Через цифрові ресурси підлітки можуть висловлювати власну позицію, долучатися до суспільно значущих

ініціатив, отримувати психологічну підтримку та підтримувати соціальні зв'язки навіть в умовах вимушеної ізоляції чи переміщення.

Разом із тим особистісне зростання підлітків у воєнний період нерідко супроводжується ризиком психологічної травматизації. Переживання втрати, вимушене переселення, розлука з близькими, постійна тривога за життя та майбутнє можуть негативно позначатися на емоційному стані, самооцінці та загальному розвитку особистості (Титаренко Т.М., 1998). Саме тому надзвичайно важливою є підтримка з боку родини, педагогів, психологів та соціального оточення, яка допомагає підліткам ефективно долати стрес, формувати адаптивні копінг-стратегії та зберігати відчуття внутрішньої стабільності.

Психологічна допомога в сучасних умовах має бути спрямована не лише на подолання наслідків травматизації, а й на розвиток внутрішніх ресурсів підлітка (Максименко С.Д.. 2004; Tadeschi & Calhon, 2004). До таких ресурсів належать емоційна саморегуляція, здатність до рефлексії, комунікативна підтримка, довіра до значущих дорослих, участь у колективній діяльності, розвиток життєстійкості та позитивного бачення майбутнього. Важливим завданням сучасної психології є створення умов, у яких підліток зможе не лише пережити кризу, а й зберегти здатність до саморозвитку, самореалізації та побудови конструктивної життєвої перспективи.

Отже, розвиток сучасних підлітків в умовах війни характеризується низкою специфічних психологічних особливостей. Серед них можна виокремити прискорене дорослішання, зміну ціннісних орієнтацій, посилення національної ідентичності, розвиток резильєнтності та можливість посттравматичного зростання. Незважаючи на складність умов, воєнний досвід може сприяти активізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню зрілої життєвої позиції.

Висновки. Особистісне зростання підлітків в умовах війни є складним і суперечливим процесом, що поєднує ризики психологічної травматизації та потенціал внутрішнього зміцнення. Воєнні події істотно впливають на процес самовизначення, систему цінностей, емоційну сферу та соціальну активність підлітків. Водночас за наявності підтримувального середовища, психологічної

допомоги та безпечного простору для самовираження підлітки здатні розвивати стійкість, відповідальність, громадянську свідомість і нові життєві смисли. Перспективою подальших досліджень є вивчення механізмів адаптації підлітків до кризових умов та розробка ефективних програм психологічного супроводу.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Рівне: О. Зень, 2010. 368 с.

3. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

4. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.

5. UNICEF. Mental health and psychosocial support for children in emergencies. New York: UNICEF.

Litvinova Iryna
Student of group 5551 mz
Department of Psychology
Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: mirandavsesvitna@gmail.com
Lytvynenko Iryna
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL GROWTH OF MODERN ADOLESCENTS IN WARTIME CONDITIONS

Abstract. The theses examine the psychological features of personal growth of modern adolescents in wartime conditions. The influence of wartime events on the emotional state, value system, self-determination process and the formation of resilience in adolescents is analyzed. It is determined that along with the risks of traumatization, wartime conditions can activate internal personal resources and contribute to the

development of responsibility, national identity and post-traumatic growth. The importance of psychological support for adolescents in crisis circumstances is emphasized.

Keywords: *adolescence, personal growth, war, resilience, national identity, post-traumatic growth, psychological support.*

УДК 159.98:355.01

Михалевич Ядвіга
група 5551мз
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
Miholevich2501@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lis28062561@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНИХ АТАК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті проаналізовано основні причини виникнення панічних атак в умовах воєнного стану та розглянуто психологічні прийоми їх подолання, особливу увагу приділено ефективним методам саморегуляції емоційного стану. Розкрито механізми їх впливу на зниження рівня тривоги та відновлення відчуття контролю над власним станом. Також окреслено роль соціальної підтримки та професійної психологічної допомоги у процесі подолання панічних реакцій. У результаті дослідження визначено, що комплексне застосування психологічних прийомів сприяє підвищенню стресостійкості особистості та зменшенню частоти й інтенсивності панічних атак.

Ключові слова: *воєнний стан, панічні атаки, тривожність, стрес, саморегуляція, психологічні прийоми, соціальна підтримка.*

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення росії призвело до негативних змін в житті українського народу. В умовах воєнного стану психічне

здоров’я населення зазнає значного навантаження через постійну загрозу життю, втрату близьких людей, втрату відчуття безпеки, вимушене переміщення та соціальну ізоляцію, інформаційний тиск. Одним із найпоширеніших проявів психоемоційної дезадаптації є панічні атаки, які характеризуються раптовими нападами інтенсивного страху, соматичними симптомами та відчуттям втрати контролю. Зростання кількості випадків панічних атак серед населення в умовах воєнного стану поєднується з недостатнім рівнем психологічної грамотності та обмеженим доступом до фахової допомоги.

Актуальність проблеми зумовлена зростанням кількості осіб, які стикаються з панічними станами, а також недостатнім рівнем обізнаності населення щодо ефективних способів їх подолання. Подоланню панічних атак присвячено дослідження багатьох науковців. Когнітивно-поведінкову терапію, як метод корекції психологічних станів, пов’язаних з панічними атаками, вивчали А. Бек, Д. Кларк. Вчений Р. Бенталл відомий своїми роботами в галузі психопатології, зокрема дослідженням панічних розладів. Особливості психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та механізми психічної адаптації особистості до стресу розкрито в працях Н. Пов’якель.

Попри наявність наукових досліджень у сфері тривожних розладів, питання адаптації психологічних прийомів до умов воєнного часу потребує подальшого вивчення, існує необхідність у систематизації та аналізі психологічних методів, які можуть бути застосовані для зниження інтенсивності панічних атак і підвищення психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ефективних психологічних прийомів подолання панічних атак в умовах воєнного стану,

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі панічні атаки не вивчаються як окремий психофізіологічний феномен, а розглядаються у комплексі з особистісними розладами [2, с.72]. Травматичні події, які виникають у ході воєнних конфліктів, можуть мати дуже сильний вплив на психоемоційний стан людини, викликаючи, наприклад, тривожність, депресію або навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Таким чином, виникає необхідність у

систематизації ефективних психологічних прийомів, які можуть бути використані як у професійній практиці, так і для самодопомоги. В умовах війни для подолання панічних атак необхідно використовувати прості та швидкі техніки, адаптовані до обмежених ресурсів; поєднувати індивідуальні та групові форми підтримки, а також важливо враховувати рівень психічного виснаження людини.

Когнітивна реструктуризація є одним із основних методів подолання панічних атак. Його суть полягає у виявленні автоматичних негативних думок, аналізі їх реалістичності та поступовій заміні катастрофічних інтерпретацій більш раціональними. Ця терапія передбачає індивідуальну роботу з психологом, проте в умовах воєнного стану її можна застосовувати у роботі в групі або у дистанційному форматі [4].

Наступними прийомами подолання панічних атак є прийоми експозиційної терапії, досліджені південноафриканським вченим Дж. Вольпе. Ці прийоми спрямовані на поступове зіткнення з ситуаціями або відчуттями, що викликають страх, формування звикання (десенсибілізації). Результатом є зменшення уникання та страху перед панічними атаками [5].

Американський медик та психолог Джон Кабат-Зінн створив програму «MCTP» (міндфулнес-базова стрес-менеджмент програма), яка спрямована на використання практик уважності для поліпшення психофізичного стану людей, зниження інтенсивності тривожних реакцій і запобігання рецидивам. Основними принципами цієї програми є прийняття власного стану без оцінювання, фокус на теперішньому моменті, спостереження за думками без залучення [3, с.58].

Доктор Е. Джекобсон для зниження стресу та тривожності пацієнтів розробив методику прогресивної м'язової релаксації. Мета цієї методики полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення, яка змушує тіло переходити з напруженого активного стану у більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як: уповільнення дихання, серцевого ритму, зниження кров’яного тиску та рівня кортизолу [1].

Важливим компонентом терапії у подоланні панічних атак у період воєнного стану є психологічна освіта людини. Вона передбачає пояснення механізмів

панічної атаки, інформування про її безпечність, формування навичок самодопомоги, а також знижує страх перед симптомами і підвищує контроль над станом. Психологи радять людям, які страждають від панічних атак застосовувати техніки саморегуляції, які включають ведення щоденника емоцій, вербалізацію переживань, розвиток навичок стресостійкості. Це особливо актуально в умовах тривалого стресу, яким є воєнний стан. Зазначимо, що спілкування з близькими та звернення до фахівців сприяють емоційній стабілізації людини, полегшують переживання, пов'язані з наслідками воєнних подій.

Висновок. Панічні атаки є поширеним явищем в умовах воєнного стану та потребують комплексного підходу до подолання. Найбільш ефективними є поєднання когнітивних та поведінкових технік, а також розвиток навичок саморегуляції. Важливу роль відіграє психологічна освіта та соціальна підтримка. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку доступних програм психологічної допомоги для населення в умовах тривалого стресу, викликаного воєнним станом.

Список використаних джерел

1. Адаменко Г.І. Особливості подолання стресових ситуацій в умовах воєнного стану: практичний посібник. Київ, 2023. 358 с.

2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 72–78

3. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ: Вид. ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

4. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: URL: i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxietydisorders.pdf

5. Wolpe J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. California: Stanford University Press, 1958. 222 p.

Mykhalevych Yadvyha
group 5551mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
miholevich2501@gmail.com
Lytvynenko Iryna
Candidate of Psyhilogical Sciences, Associate Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
lis28062561@gmail.com

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR OVERCOMING PANIC ATTACKS IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Abstract. The article analyzes the main causes of panic attacks in conditions of martial law and considers psychological techniques for overcoming them, paying special attention to effective methods of self-regulation of the emotional state. The mechanisms of their influence on reducing the level of anxiety and restoring a sense of control over one's own condition are revealed. The role of social support and professional psychological assistance in the process of overcoming panic reactions is also outlined. The study determined that the comprehensive use of psychological techniques contributes to increasing the stress resistance of the individual and reducing the frequency and intensity of panic attacks.

Keywords: *martial law, panic attacks, anxiety, stress, self-regulation, psychological techniques, social support.*

УДК 159.9:355.01

Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ ДИТИНИ

Анотація. Війна створює умови, за яких базові потреби дитини — у безпеці, стабільності та емоційному зв'язку — систематично ігноруються або

руйнуються. Це призводить до виникнення емоційної депривації — стану, коли дитина не отримує необхідної кількості емоційного тепла, турботи та розуміння. Особливо сильно цей ефект є помітним у ситуації, коли один із батьків (здебільшого тато) або обоє виконують завдання із захисту держави.

Ключові слова: *безпека, емоційна депривація, травматизація, психічний розвиток, спілкування.*

Під депривацією вчені Й. Лангмайєр та З. Матейчек розуміють психічний стан, що виникає внаслідок тих умов життя, коли суб'єкт не має можливості задовольняти свої основні психічні потреби (важливі) у достатній кількості протягом тривалого часу.

Візуальними проявами різних видів депривації є тривога, депресія, страх, затримка мовного розвитку, психічні розлади. Важливою є психологічна сторона цих проявів: обмеженість моторики людини, ізоляція від культури та суспільства, відсутність з дитинства материнської любові [1].

Сенсорна депривація виникає у випадку сенсорної обмеженості, коли дитині не вистачає стимулів – зорових, слухових, нюхових тощо. Найчастіше діти відчувають сенсорну депривацію, коли між батьками та дітьми розвиваються стосунки поверхневі та зводяться до задоволення фізіологічних потреб. Такі стосунки не є емоційно цінними, не спрямовані на особистість дитини та не можуть задовольнити потреби дитини в нових ідеях та враженнях.

Відсутність спілкування призводить до формування таких рис особистості, як самотність та ізоляція, що ґрунтуються на відсутності люблячих та близьких стосунків, втраті стосунків з іншими. Першими ознаками дефіциту комунікації є тимчасова затримка у розпізнаванні певних нових моделей поведінки у сфері комунікації. Тому у дітей, які виховуються одним із батьків, або без батьків, потреба у спілкуванні з батьками виникає набагато пізніше, ніж у дітей, які виховуються в повній сім'ї, а пряме спілкування встановлюється емоційно [2].

Основний чинник, за допомогою якого війна створює емоційну депривацію та впливає на розвиток особистості дитини, полягає у порушенні стосунків «дитина-батьки». Найбільш руйнівним впливом є емоційне виснаження або

травматизація батьків. Батьки, перебуваючи у стані хронічного стресу або депресії, часто стають емоційно недоступними. Вони забезпечують фізичне здоров'я (їжу, безпечне місце), але не забезпечують ресурсів для гри, обіймів чи обговорення ідей. Переїзд або втрата близьких розривають нормальні ланцюги прихильності, залишаючи дитину в емоційній порожнечі.

У дітей розвивається емоційна депривація під час війни з кількох причин:

- ситуація виживання: у надзвичайній ситуації психіка направлена на задоволення фізіологічних потреб. Емоції відсуваються на другий план як «недоречні» або занадто болісні.

- сенсорний стрес: постійні звуки сирен, вибухи та візуальні образи руйнування негативно впливають на нервову систему. Дитина може «замкнутися» (дисоціюватися), щоб уникнути болю, що може призвести до емоційної холодності.

- втрата відчуття життя: втрата звичайних занять (школа, гуртки, прогулянки) позбавляє дитину відчуття передбачуваності, яке є джерелом душевного спокою.

Таким чином, ми можемо зазначити, що війна має беззаперечний вплив на розвиток емоційної депривації дитини.

Список використаних джерел

1. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К 89 Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

2. Підчасов Є.В., Чепелєва Н.І. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових подій) на емоційну сферу дитини. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. науково-практичної конференції, 28 жовтня 2022 р. Львів, 2022. С. 276–279.

Mukhina Liudmyla
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

THE IMPACT OF WAR ON THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL DEPRIVATION IN CHILDREN

Abstract. War creates conditions under which a child's basic needs — for safety, stability, and emotional connection — are systematically ignored or destroyed. This leads to the emergence of emotional deprivation — a condition when a child does not receive the necessary amount of emotional warmth, care, and understanding. This effect is especially noticeable in a situation where one of the parents (most often the father) or both perform tasks to protect the state.

Keywords: *security, emotional deprivation, traumatization, mental development, communication.*

УДК 37.091.12:159-051:174

Опанасенко Людмила
кандидат психологічних наук
доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту освіти,
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
Миколаїв, Україна
liudmyla.opanasenko@moippo.mk.ua

ЕТИКА ТА ЕКОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ: МЕЖІ, РЕСУРСИ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

У тезах актуалізовано питання етики та екології професійної діяльності сучасного психолога. Осмисллено низку небезпек, які можуть призвести до завдання шкоди клієнту та / або професійного вигорання / виснаження фахівця. Представлено приклади неетичної та неекологічної поведінки, зумовлені дією тривалого стресу.

Ключові слова: *екологія, етика, норми, принципи, токсичність.*

Життя українців в умовах тривалого стресу суттєво змінило ставлення до різних аспектів функціонування суспільства та тих фахівців, які допомагають витримати випробовування як повсякденними життєвими ситуаціями, так і

жахіттями війни, і при цьому вижити, відновитись, розвиватись. Серед таких професій можна назвати фах лікаря, соціального працівника, педагога, рятувальника, поліцейського, а також психолога, звернення до якого ще відносно нещодавно часто називалось марнотратством, забаганкою, безрезультатною втратою часу. Сьогодні ж суспільство визнає: психолог є тим, хто може почути, прийняти без осуду, підтримати, зрозуміти, відновити, зміцнити в складний період життя.

Утім, український психолог не живе в особливих умовах, що можуть допомогти йому зберегти свій особистий і професійний ресурс, він також перебуває в ситуації постійного стресу, виснажується, вигорає. І якщо раніше ключовим питанням діяльності було «Як допомогти?», то сьогодні не менш важливим є «Як залишитися цілісним / ою, допомагаючи іншим?».

Встановлено, при втраті ресурсності та за умов накопичення хронічної втоми психологічна допомога стає формальністю і може набувати ознак небезпеки як для клієнта, так і для самого фахівця, що актуалізує низку питань етики та екології професійної діяльності в сучасних реаліях повсякденності. У зв’язку з цим метою тез є: осмислення етичних і екологічних засад професійної діяльності психолога в умовах тривалого стресу з урахуванням меж, ресурсів, відповідальності.

Поняття «професійна етика психолога» ввібрало в себе низку принципів і норм діяльності, які забезпечують якісну допомогу. Зокрема, в Етичному кодексі Національної психологічної асоціації визначено такі принципи: повага до прав людини та гідності, компетентність, відповідальність, доброчесність, а також наступні етичні норми: приватність та конфіденційність, інформаційна згода та свобода згоди, самовизначення тощо. Водночас, екологія професійної діяльності полягає у збереженні ресурсів самого фахівця та вибудовуванні здорових меж у взаємодії з клієнтом. Проте, у світі тривалого стресу етичні та екологічні кроки психолога виявляється не завжди просто робити і часом такі знайомі і зрозумілі професійні правила «пливуть», «розмиваються», «губляться». В таблиці 1 зазначено низку таких потенційних професійних небезпек.

Таблиця 1

Етичні та екологічні небезпеки в діяльності сучасного психолога

№ п.п.	Небезпека	Її особливість	Приклад
1	Розмите уявлення про принципи та норми діяльності / *стирання меж.*	Коли забагато болю, часом виникає спокуса бути завжди доступним і «рятувати» більше, ніж можеш.	Фахівець працює майже цілодобово, відповідаючи на нічні повідомлення клієнта не тільки в ситуації кризи / гострої необхідності, а в системі.
2	Зниження чутливості для власного виживання / *емоційне відключення.*	Фахівець може помічати, що його вже щось “зовсім не зачіпає”, що він” нічого не відчуває” в роботі з емоційно чутливими темами. Часом він може оцінювати це як власну силу.	Психолог працює з переживанням втрати клієнтом / його травматичним досвідом, утім відчуває й проживає особисто емоційну порожнечу у процесі взаємодії.
3	Прагнення допомогти усім / *жертовність.*	Психолог «бере усіх» клієнтів, все більше і більше нових кейсів, працює без пауз, не відновлюється.	Кількість консультацій на день досягає 8 сесій. Структура сесій порушена, увага розфокусована. Включеність – епізодична.
4	Включене емоційне реагування / *емоційний надлишок.*	Історія клієнта «зачепає» особисто. Фахівець залишається з цим поза роботою, починає активно радити, втрачає свою роль.	Клієнт нагадує якусь людину. Психолог починає працювати не тільки з даним клієнтом / ситуація стає не тільки про нього.
5	Виснаження діяльністю / *незбереження себе*	У тривалому стресі модель «виснажився – швидко відновився» не працює.	Ігнорування ознак втоми. В певний момент це призводить до спаду / втрати мотивації до діяльності.
6	Недостатнє піклування про себе / *токсичність.*	Психолог займає позицію «я витримаю за клієнта» замість «я поруч, поки ти навчишся витримувати».	Психолог у позиції «Не хвилюйся, я підкажу» і бере на себе відповідальність і за рішення, і за емоції,

Отже, етичність та екологічність діяльності психолога сьогодні це не тільки про знати правила, а й про вміти вчасно зупинитись; це не заборона на відчуття і переживання для власного самозбереження, а чутливість до особистого емоційного

перевантаження. У даному контексті фахівець метафорично нагадує річку: коли вона має визначені береги – то не розливається, якщо є живе джерело – не висихає, зберігає визначене русло – не втрачає орієнтири та свій напрям, а якщо цього всього немає чи чого суттєво бракує – зникає або починає руйнувати. Піклуючись про власні ресурси, розділяючи відповідальність, фахівець працює, зберігаючи професійні межі. Саме в цьому балансі він / вона вибудовує й утримує власну стійкість, що дозволяє бути ефективним / ою без шкоди для клієнта та втрати себе.

Список використаних джерел

1. Бондаренко Г. та інші. Роль етичних норм у соціально-психологічному консультуванні: від моральної відповідальності до правових обмежень / Г. Бондаренко, Ю. Клименко, С. Роєнко. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Україна. 2025. 1(14). С. 197–205. Режим доступу: DOI: URL: https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(14).2025.332106.https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(14).2025.332106

2. Національна психологічна асоціація України. Етичний кодекс психолога НПА / Нац. психол. асоц. України. Київ, 2021 (оновл.). Режим доступу: URL: https://npa-ua.org/en/ethics/https://npa-ua.org/en/ethics/

Opanasenko Liudmyla,
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and Management of Education
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
Mykolaiv
liudmyla.opanasenko@moippo.mk.ua

ETHICS AND ECOLOGY OF A PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL PRACTICE IN CONDITIONS OF PROLONGED STRESS: BOUNDARIES, RESOURCES, AND RESPONSIBILITY

This paper addresses issues of ethics and sustainability in the professional practice of the modern psychologist. It examines a range of risks that may result in harm to the client and professional burnout or exhaustion of the specialist. Examples of unethical and unsustainable behavior caused by prolonged stress are presented.

Keywords: *ecology, ethics, norms, principles, toxicity.*

УДК 159.98:355.01

Преподобний Олександр
студент групи 5551мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
sashagoljan@gmail.com
Ларченко Ірина
доктор філософії з психології (PhD),
викладач кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У тезах здійснено теоретичне узагальнення сучасних підходів до психологічної підтримки осіб із досвідом переживання травматичних подій в умовах воєнного стану. Визначено основні психологічні наслідки травматизації, окреслено зміст і провідні напрями психологічної підтримки, а також виокремлено її ключові особливості в умовах війни. Обґрунтовано доцільність ресурсно орієнтованого та травма-інформованого підходів у роботі з постраждалими особами.

Ключові слова: *психологічна підтримка, травматичні події, травматичний досвід, кризове консультування, психологічні ресурси, посттравматичне зростання.*

Постановка проблеми. Воєнний стан в Україні супроводжується масштабною психотравматизацією населення, спричиненою загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного способу життя, переживанням бойових дій та тривалим перебуванням у стані невизначеності. Унаслідок цього зростає кількість осіб, які потребують психологічної підтримки, спрямованої не лише на зниження гостроти стресових реакцій, а й на відновлення внутрішніх ресурсів, адаптаційних можливостей і психологічної рівноваги. Попри

посилення уваги до проблеми психотравматизації, питання особливостей психологічної підтримки осіб із досвідом переживання травматичних подій в умовах тривалого воєнного впливу потребує подальшої теоретичної систематизації.

Метою тез є узагальнення сучасних теоретичних підходів до психологічної підтримки осіб із досвідом переживання травматичних подій та виокремлення її ключових особливостей в умовах воєнного стану.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена зростанням потреби у своєчасній, професійній і науково обґрунтованій психологічній допомозі особам, які зазнали впливу травматичних подій. В умовах воєнного стану психологічна підтримка набуває значення не лише кризової реакції на травматичні обставини, а й важливого чинника профілактики дезадаптації, емоційного виснаження, ускладненого переживання втрат і тривалих порушень психоемоційного функціонування. Особливої значущості набуває впровадження підходів, орієнтованих на безпеку, етичність взаємодії, повагу до досвіду людини та недопущення повторної травматизації [1; 3].

Виклад основного матеріалу. У сучасних наукових підходах психологічна підтримка осіб із травматичним досвідом розглядається як цілісна система професійної допомоги, що охоплює емоційну стабілізацію, кризове консультування, психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціальних зв’язків і підтримку особистісних ресурсів [1]. Така підтримка має бути гнучкою, індивідуалізованою та чутливою до характеру пережитої травматичної події.

Травматичний досвід виявляється в різноманітних психологічних реакціях: підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, порушеннях сну, відчутті безпорадності, труднощах адаптації, униканні, соціальній ізоляції, зниженні життєвої активності та смисложиттєвій дезорієнтації. Водночас характер і глибина цих проявів залежать від індивідуальних особливостей людини, її попереднього досвіду, рівня соціальної підтримки, тривалості та інтенсивності травматичного впливу. Саме тому психологічна підтримка не може здійснюватися за

уніфікованою схемою, а повинна будуватися на засадах індивідуального підходу, конфіденційності, добровільності, безпечності та поваги до особистих меж людини.

Однією з ключових особливостей психологічної підтримки в умовах воєнного стану є її спрямованість на відновлення відчуття безпеки. На початковому етапі взаємодії важливо знизити інтенсивність емоційного напруження, допомогти людині стабілізувати стан і повернути хоча б часткове відчуття контролю над власним життям. У цьому контексті ефективними є підтримувальна присутність психолога, уважне слухання, нормалізація реакцій на стрес, використання технік стабілізації та заземлення, а також доступне пояснення психоемоційних проявів травматичного досвіду.

Ще однією важливою особливістю є ресурсна спрямованість психологічної підтримки. У межах такого підходу увага фахівця зосереджується не лише на симптомах травматизації, а й на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості: індивідуальних способах подолання труднощів, значущих стосунках, життєвих цінностях, попередньому досвіді успішного переживання кризових ситуацій. Ресурсний підхід дає змогу підтримати суб’єктність людини, посилити відчуття власної спроможності та створити підґрунтя для поступового психологічного відновлення [2].

У структурі психологічної підтримки важливе місце посідає ідея посттравматичного зростання, що пов’язується з переосмисленням життєвих смислів, зміцненням внутрішньої стійкості, поглибленням саморозуміння та зміною ставлення до власного досвіду. Проте слід наголосити, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком пережитої травми. Воно можливе лише за наявності відповідних умов: безпечного середовища, емоційної підтримки, часу для проживання переживань та професійного психологічного супроводу [2]. Саме тому завдання психолога полягає не в нав’язуванні швидких позитивних змін, а в дбайливому супроводі особи у процесі поступового осмислення пережитого досвіду.

Особливого значення в роботі з особами, які пережили травматичні події, набуває травма-інформований підхід. Його сутність полягає в урахуванні впливу травми на емоційні реакції, поведінку, міжособистісну взаємодію, здатність до довіри та сприйняття безпеки. У межах цього підходу психологічна підтримка передбачає недопущення повторної травматизації, повагу до кордонів людини, передбачуваність взаємодії, підтримку відчуття вибору та контролю, а також етично виважену професійну позицію фахівця [3]. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли значна частина постраждалих тривалий час живе в ситуації хронічної загрози.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що психологічна підтримка осіб із досвідом переживання травматичних подій в умовах воєнного стану має такі ключові особливості: комплексний характер, індивідуалізацію, ресурсну орієнтацію, травма-інформованість, етичну чутливість та спрямованість на відновлення психологічної безпеки й адаптаційного потенціалу особистості.

Висновки. Таким чином, психологічна підтримка осіб із досвідом переживання травматичних подій в умовах воєнного стану є важливим напрямом сучасної психологічної науки і практики. Її ефективність визначається здатністю враховувати індивідуальні наслідки травматизації, забезпечувати емоційну безпеку, підтримувати внутрішні ресурси особистості та створювати умови для поступового відновлення. У результаті теоретичного узагальнення визначено, що найбільш значущими особливостями такої підтримки є її комплексність, індивідуалізованість, ресурсна спрямованість і травма-інформований характер. Перспективу подальших досліджень убачаємо у вивченні ефективних форм і методів психологічної підтримки різних категорій постраждалих в умовах тривалого воєнного впливу.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2025. 185 с.
2. Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: практичний посібник / В. В. Турбан,

Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко [та ін.]; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 259 с.

3. Bokore N. Trauma-Informed, Culturally Based Intervention: Integration of Neuroscience and Social Work in Supporting Refugees. Cham: Springer Nature Switzerland, 2025. 208 p.

Prepodobnyi Oleksandr
student of group 5551mz,
Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
sashagoljan@gmail.com
Larchenko Iryna
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD),
Lecturer of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE UNDER MARTIAL LAW

Abstract. The theses provide a theoretical generalisation of contemporary approaches to psychological support for individuals with experience of traumatic events under martial law. The main psychological consequences of trauma are identified, the content and principal directions of psychological support are outlined, and its key characteristics in wartime conditions are distinguished. The relevance of resource-oriented and trauma-informed approaches in work with affected individuals is substantiated.

Keywords: *psychological support, traumatic events, traumatic experience, crisis counselling, psychological resources, post-traumatic growth.*

УДК 159.98:159.942

Радюк Юлія
група 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
uliakalinicenko03@gmail.com
Ларченко Ірина
доктор філософії (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

ПТСР У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У тезах розглядається проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей, які пережили психотравмуючі події в умовах війни. Визначено психологічні особливості прояву ПТСР у дитячому віці, зокрема емоційні, когнітивні та поведінкові порушення, а також окреслено вікові особливості реагування на травматичний досвід. Встановлено ключові фактори ризику та захисні чинники, що впливають на розвиток розладу. Узагальнено сучасні підходи до психологічної допомоги дітям, які пережили травматичний досвід. Обгрунтовано необхідність ранньої діагностики та комплексної підтримки дітей в умовах воєнного стресу.

Ключові слова: *ПТСР, психотравма, діти, війна, психічне здоров'я, психологічна допомога.*

Повномасштабна війна суттєво загострила проблему психічного здоров'я дітей, які опинилися в умовах постійної небезпеки, втрат і невизначеності. За даними міжнародних організацій, зокрема ЮНІСЕФ та ВООЗ, мільйони дітей в Україні зазнали впливу психотравмуючих подій, а значна частина з них демонструє симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або перебуває в групі ризику його розвитку. У зв'язку з цим дослідження особливостей прояву ПТСР у

дитячому віці набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Встановлено мету дослідження, що полягає у теоретичному аналізі психологічних особливостей прояву посттравматичного стресового розладу у дітей та визначенні чинників його розвитку в умовах війни.

Психотравмуючий досвід в умовах війни мають комплексний і тривалий характер. До них належать безпосередня загроза життю, перебування під обстрілами, вимушене переміщення, розлука з близькими, втрата членів родини, а також життя в умовах постійної тривоги. Для дитини такі події є надмірними за інтенсивністю та часто перевищують її здатність до психологічної адаптації. Важливим є те, що травматичний досвід у дитинстві впливає не лише на актуальний емоційний стан, а й на подальший розвиток особистості. [1]

Посттравматичний стресовий розлад у дітей проявляється через комплекс симптомів, які включають повторне переживання травматичних подій (нав'язливі спогади, кошмари), уникання нагадувань про травму, підвищений рівень тривожності, дратівливість, порушення сну та концентрації уваги. Водночас дитяча симптоматика має свої особливості: діти можуть відтворювати травматичні події в ігровій діяльності, демонструвати регресивну поведінку, підвищену залежність від дорослих або, навпаки, емоційне відсторонення.

За узагальненими результатами досліджень у зонах воєнних конфліктів, від 20% до 40% дітей можуть мати виражені симптоми ПТСР, тоді як ще більша частка демонструє окремі посттравматичні прояви, що впливають на їх повсякденне функціонування. В Україні, за оцінками фахівців, рівень психологічного дистресу серед дітей залишається стабільно високим, що свідчить про потребу в системній психосоціальній підтримці. [2]

Особливості переживання травматичного досвіду значною мірою залежать від віку дитини. Діти молодшого віку частіше реагують соматичними проявами, страхи, порушення сну, тоді як підлітки можуть демонструвати депресивні стани, агресивну або ризиковану поведінку, соціальну ізоляцію. Важливо враховувати, що

в підлітковому віці травматичний досвід може впливати на формування ідентичності та системи цінностей.

Ризик розвитку ПТСР зростає за наявності таких чинників, як інтенсивність травматичного досвіду, тривалість впливу стресу, повторюваність травматичних подій, відсутність стабільного та підтримуючого середовища. Додатковими ризиками є попередній травматичний досвід, психологічні особливості дитини та несприятливі соціально-економічні умови. Водночас наявність захисних чинників значно знижує ймовірність розвитку тяжких наслідків. До них належать підтримка з боку значущих дорослих, емоційна близькість у сім'ї, стабільне шкільне середовище, а також доступ до психологічної допомоги. [3]

ПТСР у дітей має довготривалі наслідки, які можуть проявлятися у порушеннях емоційної регуляції, зниженні пізнавальної активності, труднощах у навчанні, проблемах у міжособистісних стосунках та соціалізації. Часто спостерігається зниження довіри до світу, формування відчуття небезпеки та безпорадності. Без своєчасної допомоги такі стани можуть трансформуватися у хронічні психологічні проблеми в дорослому віці. [4]

У сучасних умовах особливого значення набуває рання діагностика та профілактика ПТСР у дітей. Важливо своєчасно виявляти ознаки психоемоційного неблагополуччя, використовуючи як стандартизовані методики, так і спостереження за поведінкою дитини в повсякденному середовищі. Ключову роль відіграють практичні психологи, педагоги та батьки.

Ефективна допомога дітям із проявами ПТСР передбачає комплексний підхід, що поєднує психокорекційні, психотерапевтичні та соціально-педагогічні заходи. Найбільш результативними є когнітивно-поведінкова терапія, ігрова терапія, арт-терапія, техніки стабілізації та розвитку емоційної регуляції. Важливою умовою є створення безпечного та підтримуючого середовища, у якому дитина може поступово опрацьовувати травматичний досвід.

Важливим напрямом є робота з батьками та педагогами, спрямована на підвищення їхньої психологічної компетентності. Дорослі мають розуміти

особливості проявів ПТСР у дітей, вміти надавати емоційну підтримку, уникати повторної травматизації та своєчасно звертатися до фахівців. [5]

Висновки: Проблема посттравматичного стресового розладу у дітей, які пережили психотравмуючі події в умовах війни, є однією з провідних у сучасній психологічній науці. Ефективне вирішення цієї проблеми потребує системного підходу, що передбачає проведення ґрунтовних наукових досліджень. Важливим є розроблення та впровадження дієвих програм психологічної допомоги дітям. Необхідною умовою є активна міждисциплінарна взаємодія фахівців різних галузей. Забезпечення психічного здоров'я дітей у воєнний період виступає ключовою передумовою їхнього гармонійного розвитку та подальшого відновлення суспільства.

Список використаних джерел

1. Goto R., Pinchuk I., Pimenova N., Skokauskas N. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine // *JAMA Pediatrics*. 2024.

2. Кокун О. М. Психологія посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 256 с.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

4. UNICEF. Ukraine two years: Children in frontline areas forced to spend up to 5,000 hours sheltering underground. 2024.

5. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Programme Brief: Ukraine. 2025.

Radiuk Yulia
group 5552мз, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
uliakalinicenko03@gmail.com
Larchenko Iryna
PhD, Associate Professor of the Department of Psychology Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

PTSD IN CHILDREN WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EVENTS DURING THE WAR

Abstract. The abstracts consider the problem of post-traumatic stress disorder (PTSD) in children who have experienced traumatic events during the war. The main manifestations of PTSD in childhood are analyzed, in particular emotional, cognitive and behavioral disorders, and age-related features of response to traumatic experience are outlined. Risk factors and protective factors that influence the development of the disorder are highlighted. Modern approaches to psychological assistance to children who have experienced traumatic effects are summarized. The need for early diagnosis and comprehensive support for children in war conditions is emphasized.

Keywords: *PTSD, trauma, children, war, mental health, psychological assistance.*

УДК 159.944.4:355.01

Рибалко Єлизавета
група 7.С4.25-5-з, Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
eluzavetarubalko8@gmail.com
Гречаник Марія
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У роботі розглянуто резильєнтність як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни та визначено її зв'язок із рівнем тривожності, депресії й якістю життя.

***Ключові слова*:** *резильєнтність, психологічне благополуччя, молодь, війна.*

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні психічний стан молоді погіршився, зростає тривожність, депресія та ПТСР. Особливо вразлива молодь у період формування особистості, що робить актуальним дослідження резильєнтності як ресурсу психологічної адаптації до стресових умов.

Мета статті. Проаналізувати резильєнтність як предиктор психологічного благополуччя молоді та визначити основні фактори її впливу на психоемоційний стан.

Актуальність зумовлена необхідністю пошуку ефективних ресурсів підтримки молоді в умовах війни. Резильєнтність виступає ключовим чинником, що забезпечує адаптацію, відновлення та збереження психологічного благополуччя.

Виклад результатів дослідження. Резильєнтність визначається як «здатність пристосовуватися до стресу, подолання труднощів і відновлення після негативних подій» [1, с. 151]. Вона пов'язана з позитивним сприйняттям життя, ефективною емоційною регуляцією та здатністю відновлювати психологічну стабільність після стресу [1].

Емпіричні дані свідчать, що резильєнтність має статистично значущий обернений зв'язок із депресією ($\rho = -0{,}435$; $p < 0{,}001$) та тривогою ($\rho = -0{,}411$; $p < 0{,}001$), а також слабкий негативний зв'язок із кількістю травматичних подій ($\rho = -0{,}212$; $p = 0{,}010$). Водночас встановлено позитивну кореляцію між резильєнтністю та якістю життя ($\rho = 0{,}582$; $p < 0{,}001$), що підтверджує її роль як предиктора психологічного благополуччя. Виявлено, що старший вік пов'язаний із нижчим рівнем резильєнтності ($\rho = -0{,}276$; $p < 0{,}001$), а також що особи, які перебувають у шлюбі, можуть мати нижчі показники резильєнтності через підвищену відповідальність [2].

Додатково встановлено, що українці, які проживають в Україні, демонструють вищий рівень резильєнтності ($M = 43{,}6$) порівняно з тими, хто перебуває за кордоном ($M = 41{,}4$; $p = 0{,}036$), що може пояснюватися впливом додаткових стресорів міграції – адаптації, акультурації та соціальної невизначеності. При цьому суттєвих відмінностей у показниках оптимізму, автономії, особистісного зростання та якості життя між групами не виявлено [1].

Висновки. Резильєнтність є ключовим чинником психологічного благополуччя молоді в умовах війни, сприяючи зниженню тривожності, депресії та ПТСР і полегшуючи адаптацію до стресових обставин. Її формування залежить від

особистісних ресурсів, саморегуляції та соціальної підтримки. Перспективним є впровадження психосоціальних програм для зміцнення стійкості та життєздатності молоді.

Список використаних джерел

1. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. №2. С. 146-153.

2. Sodolevska V. Psychological Maladaptation and Resilience:The Experience of Ukrainian Youth Duringthe War. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2025. №1. DOI: 10.26766/pmgp.v10i1.585 (дата звернення: 03.04.2026).

Rybalko Yelyzaveta
Group 7.S4.25-5-z, Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
eluzavetarubalko8@gmail.com
Hrechanyk Mariia
PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kunjutkazp@gmail.com

RESILIENCE AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH IN WARTIME

The article examines resilience as a factor of psychological well-being among youth during wartime and determines its relationship with levels of anxiety, depression, and quality of life.

Keywords: *resilience, psychological well-being, youth, war.*

УДК159.9 42:355.01

Скібін *Даніїл*
магістр з психології, психолог
БФ «Янголи спасіння»
м.Миколаїв, Україна
skibinoha@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. Представлено теоретичний аналіз проблеми емоційних реакцій у осіб, що проживають на території активних бойових дій. Наведено огляд емоційних прояві у осіб, які пов'язані з проживанням у зоні бойових дій. Представлено класифікацію і опис даних емоційних реакцій.

Ключові слова: *емоційна сфера, емоційні реакції, стрес, дистрес, страх, тривога, гнів.*

Актуальність теми. Сьогодні війна негативно впливає фізично та емоційно, як на учасників бойових дій, так і на тих, хто не воює. Крім того, можливі емоційні страждання, пов'язані з війною виникають не тільки внаслідок прямого впливу небезпечних для життя ситуацій і насильства, а й через непрямі стресори, такі як травми, смерть родичів або економічні труднощі, географічне переміщення та постійні порушення повсякденного життя. Стикаючись із загрозами або перешкодами навколишнього середовища, люди можуть або піддатися стресовим факторам або подолати існуючі, ставши стійкими.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі емоційних реакцій осіб, які проживають на території активних бойових дій.

Виклад основного матеріалу статті. Тривога і стрес є очікуваними наслідками травматичних подій, які впливають на якість і безпеку життя людини. Війна та військові конфлікти є важливими провісниками тривожних розладів, оскільки вони характеризуються високим ступенем травми як для психічного, так і для фізичного здоров'я. Існуюча дослідницька література показує, що війна має значний негативний вплив на залучене цивільне населення, викликаючи тривогу, стресові розлади, депресію і посттравматичний стресовий розлад.

Дж. Стон зазначає, що стан війни сповнений викликів, помилкових уявлень, емоційних маніпуляцій, провалу планів, помилок, що виникають через страх і поспіх, непрорахованих та непередбачуваних небезпек та невизначеності [5]. Теорія війни, яка не бере до уваги розгляд існування емоцій і зв'язку між ними та розумом буде неповною. Цей внесок, зосереджений на рівнянні емоцій і розуму людської природи на війні, іншими словами – це діалектичний синтез, який є центральним у теорії війни К. В. Клаузевіца [4]. Науковець зосередився на п’яти емоціях: страх, гнів, надія, гордість і приниження. Щодо емоційних наслідків воєнний дій, корисно зосередитися на двох емоціях: страху та гніві, на другій, як частині більш складного емоційного стану депресії, який також включає тривогу, провину та сором.

Страх – це потенційна емоційна реакція на уявні загрози. Його тенденції до оцінки включають: надмірну пильність до навколишнього середовища для виявлення поточних, а також потенційних інших загроз, які можуть як побічний продукт посилити емоційне переживання страху; гальмування складних когнітивних завдань, що може перешкоджати підвищеній пильності, але також призводити до меншої розумової гнучкості; та оцінка навколишнього середовища, яка підкреслює очевидно низький рівень визначеності та низьку здатність контролювати [3].

Гнів може виникнути через будь-яку кількість потенційних оцінок. Основні тенденції оцінки, що виникають через гнів, включають підвищену впевненість у повторному отриманні контролю над ситуацією; більш оптимістичні оцінки ризиків і мінімізація потенційного негативного майбутнього; активація евристичної обробки, що призводить до того, що менше уваги зосереджено на якості аргументів і більше на поверхневих підказках. Гнів є важливим елементом депресії, яку описують як результат почуття безнадії щодо відновлення гідного життя після великої втрати. Це не окрема емоція, а складний емоційний стан, суміш кількох емоцій, які приходять і зникають залежно від того, де людина перебуває в процесі горя та що спричинило втрату. Емоції депресії складаються з тривоги,

гніву, провини та сорому. Це емоції боротьби зі своєю долею, тому що люди ще не відмовилися її змінити [1].

Ненависть – це вторинна, екстремальна та постійна емоція, яка спрямована на конкретну людину чи групу та засуджує їх фундаментально та всеосяжно. Ці сильні емоції пов'язані з високим рівнем делегітимізації та дегуманізації 29 ненависної чужої групи. Відповідно, з точки зору емоцій, ненависть є найвищою перешкодою для миру [2].

Висновки. Тривалий стрес впливає як на фізичне так і на психічне здоров'я. Те, що зараз відбувається з нами під час війни – це дистес, який насамперед впливає на фізичний стан, нейробіологію. Починається чутливе та гостре реагування на подразники, підвищується тривожність, рівень страху. І виходить, що люди постійно сконцентровані та в очікуванні чогось, що виснажує організм.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. Київ, 2000. 352 с.

2. Кирієнко Л. А., Кушнарьов С. В. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції: монографія / за редакцією доктора юридичних наук, професора В.О. Криволапчука. Київ, 2015. 123 с.

3. Кремень В. Г. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник. Хмельницьк, 1999. 488 с.

4. Clausewitz C. V., Principles of War, translated and edited by Hans W. Gatzke. The Military Service Publishing Company. 1942. 30 p.

5. Stone J. Clausewitz's Trinity and Contemporary Conflict. Civil Wars 2007. 9:3: 283.

Skibin D.R.
Master of Psychology, Psychologist of the Charitable Foundation "Angels of Salvation"
Mykolaiv, Ukraine
skibinoha@gmail.com

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSONS LIVING IN THE TERRITORY OF ACTIVE COMBAT OPERATIONS

A theoretical analysis of the problem of emotional reactions in people living in the territory of active hostilities is presented. An overview of emotional manifestations in people associated with living in a combat zone is given. A classification and description of these emotional reactions is presented.

Keywords: *emotional sphere, emotional reactions, stress, distress, fear, anxiety, anger.*

УДК 159.922.7

Сугакова Поліана
Студентка групи 4551
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
polina_sugakova@icloud.com
Коренєва Юлія
канд. психол. наук,
старший викладач кафедри психології
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
Jkoreneva@ukr.net

ВПЛИВ УМОВ ДИТИНСТВА ТА СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню чинників, що впливають на формування особистості, серед яких провідне місце займають умови дитинства та стиль батьківського виховання. Саме в ранньому віці закладаються основи світосприйняття, самооцінки,

емоційного реагування та поведінкових стратегій, які в подальшому визначають життєвий шлях людини. Досвід взаємодії з батьками формує у дитини певні уявлення про себе, інших і світ загалом, що з часом трансформуються у стійкі життєві сценарії.

Ключові слова: *життєвий сценарій, дитинство, батьківське виховання, особистість, сім'я, психологічний розвиток.*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів формування життєвих сценаріїв, оскільки вони впливають на здатність особистості до самореалізації, побудови міжособистісних стосунків і подолання життєвих труднощів. У сучасних умовах соціальної нестабільності та зростання психологічних навантажень проблема формування адаптивних життєвих стратегій набуває особливого значення.

Метою тез є дослідження впливу умов дитинства та стилю батьківського виховання на формування життєвих сценаріїв особистості. Життєвий сценарій розглядається як несвідомий план життя, що формується у процесі ранньої соціалізації під впливом значущих дорослих, передусім батьків. У процесі виховання дитина засвоює моделі поведінки, емоційні реакції та систему цінностей, які визначають її подальші життєві вибори.

Результати аналізу наукових підходів свідчать про те, що стиль батьківського виховання має визначальний вплив на формування життєвих сценаріїв.

Авторитарний стиль, що характеризується жорстким контролем і недостатньою емоційною підтримкою, часто сприяє формуванню тривожності, невпевненості або залежності від зовнішньої оцінки.

Демократичний стиль, навпаки, забезпечує розвиток самостійності, відповідальності та адекватної самооцінки.

Ліберальний стиль може призводити до недостатнього рівня самоконтролю, тоді як індиферентний — до формування почуття емоційної відчуженості та небезпеки світу.

Крім того, важливу роль відіграють загальні умови дитинства, зокрема емоційний клімат у сім'ї, рівень стабільності, наявність підтримки та безпеки.

Негативний досвід, такий як емоційна депривація, конфлікти або відсутність батьківської уваги, може сприяти формуванню деструктивних життєвих сценаріїв, що проявляються у низькій самооцінці, страху невдачі та труднощах у міжособистісній взаємодії. Водночас позитивне сімейне середовище сприяє розвитку адаптивних моделей поведінки, психологічної стійкості та здатності до самореалізації.

Гармонійні сімейні відносини, підтримка та прийняття сприяють формуванню позитивних життєвих сценаріїв і психологічному благополуччю, тоді як негативний досвід дитинства може зумовлювати розвиток деструктивних моделей поведінки, що потребують подальшої корекції.

Дослідження також показують, що життєві сценарії не є статичними та можуть змінюватися під впливом соціального оточення, навчання та власного усвідомлення людиною своїх поведінкових моделей.

Важливу роль у корекції неадаптивних сценаріїв відіграють педагогічні та психологічні практики, включно з розвитком емоційного інтелекту, навчанням навичок самоконтролю та критичного мислення. Особливо цікавим є зв’язок між стилем батьківського виховання та розвитком мотиваційних стратегій дитини.

Діти, що виховувалися у середовищі з підтримкою та розумінням, частіше демонструють внутрішню мотивацію, готовність до самостійного прийняття рішень та пошуку нових можливостей. Натомість ті, хто стикався з надмірним контролем або емоційним холодом, можуть формувати залежність від зовнішніх стимулів або уникати складних ситуацій через страх невдачі. Також варто зазначити, що сучасні соціальні фактори, такі як зміни у структурі сім’ї, вплив цифрового середовища та доступ до інформації, можуть модифікувати традиційні механізми формування життєвих сценаріїв. Це підкреслює актуальність комплексного підходу до виховання, що включає як психологічну підтримку, так і розвиток критичного мислення та соціальних навичок.

Сучасні наукові дослідження підтверджують значний вплив стилю батьківського виховання на психологічний розвиток дитини та формування її життєвих стратегій. Зокрема, результати метааналізів свідчать, що демократичний

стиль виховання пов’язаний із вищим рівнем суб’єктивного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної адаптації дітей і підлітків. Натомість авторитарний і індиферентний стилі можуть сприяти розвитку тривожності, депресивних проявів і зниженню самооцінки.

Дослідження також показують, що стиль виховання впливає на формування здатності до прийняття рішень і рівень впевненості особистості. Особи, які зростали в умовах підтримки та емоційної відкритості, демонструють більш високий рівень самостійності, відповідальності та внутрішньої мотивації. У той же час надмірний контроль або відсутність уваги з боку батьків можуть формувати залежність від зовнішньої оцінки та уникнення відповідальності.

Окрім цього, сучасні підходи підкреслюють зв’язок між стилем виховання та розвитком моральних цінностей і соціальних установок. Позитивна взаємодія з батьками сприяє формуванню емпатії, довіри до інших і здатності до конструктивної взаємодії в суспільстві. Водночас несприятливі умови дитинства можуть призводити до труднощів у міжособистісних відносинах і формування неадаптивних моделей поведінки.

Таким чином, результати сучасних досліджень підтверджують, що вплив батьківського виховання має довготривалий характер і проявляється не лише в дитинстві, а й у дорослому житті, визначаючи життєві сценарії, рівень психологічного благополуччя та здатність особистості до самореалізації.

Отже, умови дитинства та стиль батьківського виховання відіграють ключову роль у формуванні життєвих сценаріїв дитини, визначаючи її базові установки, емоційні реакції та поведінкові стратегії. Усвідомлення цього впливу має як наукове, так і практичне значення, оскільки дозволяє педагогам, психологам і батькам сприяти розвитку гармонійної, психологічно стійкої та самостійної особистості.

Список використаних джерел

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди: психологія людських взаємин / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 256 с.

2. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Київ: Либідь, 2001. 320 с.

3. Bornstein M. H., Yu J., Putnick D. L. Parenting styles and adolescents' moral values // New Directions for Child and Adolescent Development. 2022. No. 185–186. P. 9–25. DOI: URL: https://doi.org/10.1002/cad.20488

4. Huang L., Wu W., Yang F. Parenting style and subjective well-being in children and youth: A meta-analysis // Psychological Reports. 2024. Vol. 129(2). P. 927–946. — DOI: URL: https://doi.org/10.1177/00332941241256883

5. Huang S., Wan Z. Parental rearing styles and adolescent self-esteem: the mediating roles of body image // BMC Psychology. 2025. Vol. 13. DOI: URL: https://doi.org/10.1186/s40359-025-02887-7

6. Li X., Shi K., Zhang J. et al. A family dynamics theory perspective on parenting styles and children's aggressive behavior // BMC Psychology. 2024. Vol. 12. DOI: URL: https://doi.org/10.1186/s40359-024-02217-3https://doi.org/10.1186/s40359-024-02217-3

Suhakova P.
Student group 4551,
Education and Research Institute
of Humanities Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
polina_sugakova@icloud.com
Koreneva Y.
PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
Jkoreneva@ukr.net

THE INFLUENCE OF CHILDHOOD CONDITIONS AND PARENTING STYLES ON THE FORMATION OF LIFE SCRIPTS OF PERSONALITY

In modern psychological science, considerable attention is paid to the study of factors influencing personality development, among which childhood conditions and parenting styles play a leading role. It is in early childhood that the foundations of worldview, self-esteem, emotional responses, and behavioral strategies are formed, which later determine a person's life path. The experience of interaction with parents

shapes a child's perceptions of themselves, others, and the world as a whole, which over time transform into stable life scripts.

***Keywords**: life script, childhood, parenting style, personality, family, psychological development.*

УДК 159.922.1

Терешонок Катерина
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
kate90930000@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Анотація. Представлено теоретичний аналіз проблеми психологічної підготовки молоді до сімейного життя. Розглянуто класичні теорії і сучасні українські праці, які стосуються готовності до шлюбу. Особливу увагу приділено виявленню факторів, що сприяють формуванню внутрішньої зрілості, необхідної для майбутніх шлюбно-сімейних відносин.

***Ключові слова:** психологічна підготовка, молодь, сім'я, шлюб, війна, внутрішня зрілість, ціннісні орієнтації.*

Актуальність теми. У контексті глобальної нестабільності та масштабної агресії проти України, інститут сім'ї зазнає істотних трансформацій, стаючи центральним осередком забезпечення психологічної безпеки та стійкості для індивіда. Однак, відзначається зростання числа розлучень серед молодих подружніх пар. Основною причиною цього явища є недостатній рівень їхньої психологічної підготовленості до труднощів, які супроводжують сімейне життя.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі психологічної підготовки до сімейного життя та виявленні факторів її формування у молоді для побудови зрілих шлюбно-сімейних відносин.

У сучасному динамічному світі інститут сім'ї переживає значні зміни, спричинені переосмисленням традиційних цінностей і необхідністю пристосування до нових соціокультурних реалій. У реальних умовах сімейні зв’язки часто виступають джерелом стабільності, емоційної підтримки та внутрішніх ресурсів. Підготовка до сімейного життя починається ще на етапі соціалізації й має багатогранний і складний характер.

З теоретичної точки зору, концепція Вірджинії Сатир розглядає сім’ю як саморегульовану систему, функціонування якої ґрунтується на ряді ключових чинників. Зокрема, важлива роль належить самооцінці партнерів і їхнім комунікативним навичкам. За Сатир, основним елементом успішних стосунків є здатність до конгруентного спілкування, яке допомагає уникнути деструктивних моделей поведінки.

Подальший розвиток ця думка знаходить у теорії психосоціального розвитку, запропонованій Еріком Еріксоном. Він підкреслює, що готовність до інтимних стосунків, включно зі шлюбом, можлива лише після успішного проходження кризи ідентичності у юнацькому віці. Людина, яка не сформувала цілісного розуміння свого «Я», може несвідомо шукати в партнері заміну для заповнення внутрішніх прогалин. Це підвищує ризик формування співзалежних стосунків. Тому особистісна зрілість виступає центральним складником у підготовці до відповідальних подружніх взаємин.

Доповнення до цієї тематики надає теорія сімейних систем Мюррея Боуена, де увага акцентується на важливості трансгенераційної передачі сімейних моделей у формуванні відносин між партнерами. Згідно з цією теорією, емоційна та психологічна готовність до шлюбу прямо пов’язана з рівнем диференціації особистості. Індивіди з високим рівнем диференціації вміють будувати міцні емоційні зв’язки з партнером, уникаючи залучення третіх осіб і тому зберігають власну автономію. Натомість недостатня сепарація від батьківської сім’ї може

спровокувати перенесення невирішених дитячих конфліктів у партнерські взаємини. Це нерідко стає джерелом проблем і навіть розривів.

Таким чином, справді ефективна підготовка молодого покоління до шлюбного життя має включати не лише розвиток навичок якісної міжособистісної комунікації й досягнення особистісної зрілості. Вона також передбачає усвідомлення власного сімейного минулого й активну роботу над подоланням негативного впливу успадкованих від попередніх поколінь факторів.

Сучасне молоде покоління зазнає значного впливу соціокультурних трансформацій, які суттєво змінюють усталені гендерні ролі. Як зазначає Т. Говорун, підготовка до шлюбу в цей час дедалі більше орієнтована на подолання традиційних суспільних стереотипів, прийняття інноваційних моделей міжособистісної взаємодії та утвердження партнерських відносин, побудованих на принципах рівноправності. Однак процес трансформації ускладнюється впливом цифрового середовища. Дослідження В. Хільченка демонструють, що соціальні мережі виступають потужним фактором формування у молоді ідеалізованих й часто викривлених уявлень про сімейне життя. Це призводить до явища, яке науковець описує як "екзистенційну пастку", за якої молоді люди орієнтуються на поверхневий, "глянцевий" образ шлюбу, не здобуваючи навичок для вирішення реальних побутових або емоційних викликів.

Емпіричні дані, отримані в ході досліджень під керівництвом І. Грицюка, свідчать про істотний розрив між бажанням молоді створити сім’ю та їхньою фактичною готовністю до такого життєвого вибору. Значний вплив на цей розрив має військова ситуація в країні, яка створює подвійний ефект: з одного боку, обставини воєнного часу підсилюють прагнення до сімейного укладу як джерела емоційної безпеки; з іншого — постійний стрес і соціальний тиск істотно знижують адаптивні ресурси майбутніх партнерів. І. Галян наголошує на фундаментальній ролі ціннісного та смислового компонентів у процесі підготовки до шлюбу в умовах кризового середовища. У таких обставинах сім’я стає ключовою координатою у переосмисленні життєвих пріоритетів, але її стабільність залежить

від здатності обох партнерів долати тривожні стани й опановувати навички ефективного планува нння своєї спільної життєвої траєкторії.

Підсумовуючи аналітичні спостереження, важливо звернути увагу на рекомендації Дж. Готтмана, який визначає низку базових компетенцій для психологічної готовності до шлюбу. Серед найбільш значущих компонентів він виділяє здатність до емоційного відновлення після конфлікту, навички глибшого розуміння внутрішнього світу партнера — поняття, яке автор окреслює як "емоційну карту", — а також високий рівень стресостійкості. Відповідно, молодь може бути визнана психологічно готовою до створення родинного союзу лише в тому випадку, якщо вона сприймає подружнє життя не як статичний статус чи кінцеву мету, а як динамічний процес взаємозалежності партнерів. Цей процес передбачає постійне залучення індивідуальних ресурсів, саморозвиток і здатність до адаптації з огляду на виклики мінливого соціального та культурного середовища.

Висновки. Психологічна підготовка молоді до шлюбу є складним і багатовимірним процесом, який спрямований на розвиток особистісної зрілості. У сучасних реаліях готовність до шлюбного життя значною мірою залежить від здатності особистості протистояти впливу медійних стереотипів, уникати пасток екзистенційних тривог і зберігати стійкість у кризах. У цьому контексті особливої важливості набуває розробка сучасних програм дошлюбного консультування, які враховують актуальні виклики й потреби молодих пар.

Список використаних джерел

1. Сатир В. Психотерапія сім'ї/пер. з англ. А. П. Сєвєрилова. Київ: Основи, 2000. 234 с. (дата звернення: 12.04.2026).
2. Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність та криза/пер. з англ. Київ: Юніверс, 1998. 512 с. (дата звернення: 12.04.2026).
3. Говорун Т. В. Консультативна психологія: гендерний аспект: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 352 с. (дата звернення: 12.04.2026).
4. Hrytsiuk I., Shcherbak T., Hryshchenko S. Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality. Psychological journal. 2022. Vol. 8, No

1. P. 54–62. (дата звернення: 12.04.2026).

5. Галян І. М. Ціннісно-смислова спрямованість молоді в умовах суспільних трансформацій. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11, Вип. 26. С. 45–58. (дата звернення: 12.04.2026).

6. Хільченко В. В. Вплив соціальних мереж на формування сімейних цінностей сучасної молоді. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2023. Т. 9, № 2. С. 88–95. (дата звернення: 12.04.2026).

7. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 568 p. (дата звернення: 12.04.2026).

8. Готтман Д., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу/пер. з англ. О. Тільна. Харків: Vivat, 2018. 320 с. (дата звернення: 12.04.2026)

Tereshonok K.S.
group 4551, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
kate90930000@gmail.com
Larchenko I.V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUTH FOR FAMILY LIFE

A theoretical analysis of the problem of psychological preparation of youth for family life is presented. The psychological characteristics of youth are considered, and a review of classical theories and contemporary Ukrainian works related to readiness for marriage is carried out. Particular attention is paid to identifying factors that contribute to the development of inner maturity necessary for future marital and family relationships.

Keywords: *psychological preparation, youth, family, marriage, war, inner maturity, value orientations.*

УДК 159.942:355.01

Фомін Айзек
магістр з психології, психолог
International Rescue Committee
м.Миколаїв, Україна
fominaizek1109@gmail.com

ТРИВОЖНО–ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ У ПОСТРАЖДАЛИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Анотація. У статті представлено теоретичні аспекти проблеми тривожно-депресивних станів у осіб, які постраждали в період військових конфліктів; представлено аналіз особливостей тривожно-депресивних станів у осіб, які постраждали в період військових конфліктів.

Ключові слова: *особи постраждалі від війни, тривожно-депресивні стани, особистість в умовах війни.*

Актуальність теми. Військові конфлікти завдають шкоди психічному здоров'ю людей, незалежно від того, чи беруть вони участь у бойових діях, чи ні. До факторів, які сприяють цьому, належать: страх перед насильством, погіршення матеріального становища, тривалий стрес, відсутність доступу до медичної допомоги, вимушене переселення.

За даними ВООЗ, кожна п’ята людина, яка зазнала впливу війни, перебуває під ризиком розвитку психічних захворювань, для України це майже 8,5 млн осіб. Тривожні та депресивні розлади є найпоширенішими психічними розладами серед постраждалих від війни, які можуть мати різні клінічні форми та гендерні відмінності. Також негативно впливають на психічне здоров'я людини: відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, соціальна ізоляція, перенавантаження інформацією, дезінформація, недостатня психосоціальна підтримка.

Мета тез – стислий опис психологічних підходів до феномену тривожно-епресивних станів у контексті військових конфліктів з метою визначення гендерних особливостей прояву цих станів.

Тривожно–депресивні розлади можуть мати різні визначення, але в основному це є хворобливий психічний стан, при якому людина перебуває в депресії внаслідок тривалих переживань тривожного характеру.

Змішаний тривожний та депресивний розлад – це тип розладу невротичного спектру, що характеризується поєднанням симптомів як тривоги, так і депресії, при цьому жоден із цих симптомів не є достатньо вираженим для встановлення самостійного діагнозу тривожного розладу або депресії [3].

Тривожно–депресивний розлад (інший варіант назви – тривожна депресія) – це хворобливий психічний стан, при якому людина перебуває в депресії внаслідок тривалих переживань тривожного характеру. Тривожна депресія однаково зустрічається у чоловіків і жінок різного віку [6].

У сучасних дослідженнях феномену тривожності та депресивності багато фундаментальних моментів, які потребують подальшого уточнення та осмислення. Основним питанням є проблема пояснення тривожності як психічного стану і як стійкої риси особистості. У психологічній літературі співіснують два основних поняття, які в деяких контекстах використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як окремі поняття – «тривога» і «занепокоєння».

Термін «депресія» часто використовується для опису тимчасового стану, який виникає в результаті важких життєвих обставин, таких як розчарування або втрати. Однак цей термін може бути неточним, оскільки він також використовується для опису серйозного психічного розладу [2].

Тривожність – це властивість особистості, відносно постійна і незмінна протягом життя (особистісна тривожність), тоді як тривога – відносно стійкий негативний емоційний стан, пов’язаний зі змінами нервово–психічної діяльності (ситуаційна тривожність) [2, с. 47–48].

Кращими термінами для опису тимчасового стану, що виникає в результаті важких життєвих обставин, є деморалізація та гнітючий настрій. Деморалізація – це стан, який характеризується низькою самооцінкою, відчуттям безпорадності та відсутністю мотивації. Гнітючий настрій – це стан, який характеризується відчуттям печалі, туги та безрадісності.

Концептуальне розрізнення між тривогою як динамічним станом особистості та атрибутом або особистісним розташуванням підкреслює процедурну природу феномену тривоги. Цілком логічно розглядати цю ситуацію як низку когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, які реалізуються внаслідок впливу різних форм стресорів на людину. При цьому стресові подразники можуть мати як зовнішній характер, так і бути викликані якимись внутрішніми факторами, які інтерпретуються суб'єктом – як небезпека або загроза. Таким чином, когнітивна оцінка небезпеки досягає стану тривоги або посилює інтенсивність такого стану. Тривожні стани, можна включити в структуру загального процесу тривожності, який складається з таких компонентів, що розгортаються в часових проміжках: стрес – сприйняття або загроза – тривожний стан.

Оскільки зростаюча тривога сприймається індивідом як неприємна, тривожна, когнітивні та поведінкові реакції, які є невід'ємною частиною цього стану, функціонують для мінімізації існуючого суб'єктивного дискомфорту. Тривожний процес супроводжується переоцінкою стресових умов і вибором відповідних поведінкових і когнітивних механізмів для зменшення стресових переживань, а також активацією способів уникнення тривожних ситуацій.

Якщо такту подолання або уникнення стресу недостатньо, активуються механізми психологічного захисту, функція яких полягає в зменшенні переживань тривоги. Основним завданням цих механізмів є зміна сприйняття стимулів, що викликають тривогу. Таким чином, у даному випадку тривожний стан передбачає таку послідовність реакцій: тривожний стан – когнітивна переоцінка – використання наявних ресурсів або психологічний захист [1].

Багато дослідників, таких як: Г. Гулко, В. Кисловська, Ч. Спілбергер, А. Лукомська [4], А. Малолєткова, А. Пригожан [5], М. Скворцова розкривають сутність поняття «тривога» шляхом порівняння його з поняттям «тривожність». Оскільки тривога – це природне відчуття страху перед обличчям загрози, яке дозволяє помітити її та вжити відповідних заходів з урахуванням реакції організму на стресову подію (явище). Якщо причина небезпеки відома, вживається слово страх, а якщо її важко визначити, то вживається слово тривога. Патологічний стан

характеризується недостатньою інтенсивністю реакції на причину, яка є джерелом дистресу і заважає життєдіяльності особистості.

Сильно тривожні особистості, як правило, сприймають загрози своїй самооцінці та життю в різних ситуаціях і реагують надзвичайною напругою та вираженим емоційно виснажливим станом [3, с. 5–6]. Поведінка тривожної людини у сучасних обставинах на території де ведуться бойові дії часто, характеризується такою симптоматикою: емоційно реагувати на звіти про невдачі; гірше адаптуються у стресових ситуаціях або коли на вирішення проблеми приділяється недостатньо часу; страх невдачі домінує над прагненням до успіху.

Тривожні особистості характеризуються низькою самооцінкою, страхом невдачі та поступливістю, а також високим рівнем відповідальності, сумлінності, обов’язку та скромності. Аналіз тривоги в її багатьох формах показує, що вона сама по собі часто виконує захисну функцію.

Незважаючи на об’єднання ознак тривоги і депресії в єдиному симптомокомплексі, прояви тривоги і депресії суттєво відрізняються. Відмінності симптоматики станів тривоги та депресії подані в таблиці:

Таблиця 1.

Відмінності симптоматики станів тривоги та депресії

Ознака	Тривога	Депресія
Основні симптоми	Нервозність, занепокоєння, страх, відчуття небезпеки, проблеми зі сном, дратівливість, проблеми з концентрацією уваги, м'язові спазми, проблеми з травленням	Постійне відчуття туги, смутку, розпачу, втрата інтересу до улюблених занять, зниження працездатності, порушення сну, втрата апетиту, відчуття безпорадності, безцільності, самогубні думки
Тривалість	Може бути короткочасною (тривожний стан) або тривалою (тривожний розлад)	Може бути короткочасною (депресивний стан) або тривалою (депресивний розлад)
Вплив на повсякденне життя	Може ускладнювати виконання повсякденних завдань, псувати відносини з близькими, призводити до соціальної ізоляції	Може ускладнювати виконання повсякденних завдань, псувати відносини з близькими, призводити до суїцидальних думок

Загальні причини	Генетика, біологічні фактори, стресові фактори, особистісні фактори	Генетика, біологічні фактори, стресові фактори, особистісні фактори
Лікування	Медикаментозне лікування, психотерапія, комбінація методів	Медикаментозне лікування, психотерапія, комбінація методів

Висновки. Подальшу перспективу розробки проблеми вбачаємо у створенні програми тренінгових занять з метою активізації внутрішньо-особистісних ресурсів, які сприяють розвитку резильєнтності осіб, які постраждали внаслідок війни з метою профілактики треивожно-депресивних станів.

Список використаних джерел

1. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.
2. Гендерна рівність – серед основних пріоритетів ПРООН в Україні. UNDP. URL: URL: https://www.undp.org/uk/ukraine/blog/гендерна–рівність––серед–основних–пріоритетів–проон–в–україні (дата звернення: 16.2.2024).https://www.undp.org/uk/ukraine/blog/гендерна–рівність––серед–основних–пріоритетів–проон–в–україні
3. Депресивні розлади – Психіатричні захворювання – MSD Manual Professional Edition. MSD Manual Professional Edition. URL: URL: https://www.msdmanuals.com/uk/professional/psychiatric–disorders/mood–disorders/depressive–disorders (дата звернення: 18.2.2024).https://www.msdmanuals.com/uk/professional/psychiatric–disorders/mood–disorders/depressive–disorders
4. Лукомська С.О. Світові тенденції розвитку медико–психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Медична психологія: здобутки, розвиток і перспективи. Матеріали Четвертої міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ, 22–24 жовтня 2015 р.)* / за наук. ред. С.Д. Максименка. Київ. 2021. С. 45–46.
5. Прихожан А.М. Психологія тривожності. Київ. 2019. 178 с.
6. Хаустова О. О. Тривожно–депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Здоров’я України | Інформація для спеціалістів охорони здоров’я.

Fomin A. O.
Master's degree in Psychology, Psychologist at the International Rescue Committee
Mykolaiv, Ukraine
fominaizek1109@gmail.com

ANXIETY-DEPRESSIVE STATES IN VICTIMS IN MILITARY CONFLICT CONDITIONS

The article presents the theoretical aspects of the problem of anxiety-depressive states in persons who suffered during military conflicts; an analysis of the features of anxiety-depressive states in persons who suffered during military conflicts is presented.

Key words: *war victims, anxiety-depressive states, personality in war conditions.*

УДК 159.9

Чугуєва І.Є.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РІЗНИМ КАТЕГОРІЯМ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тези присвячені особливостям надання психологічної допомоги різним категоріям осіб в умовах війни. Представлено базовий підхід до організації процесу надання психологічної допомоги, який ґрунтується на моделі BASIC PH. Показані ресурсні канали цієї моделі, які використовуються в якості стратегій подолання стресу війни.

Ключові слова: *психологічна допомога, модель подолання стресу BASIC PH, ресурсні канали, стратегії подолання стресу.*

Актуальність теми. В умовах викликів сьогодення, під впливом негативних наслідків повномасштабної військової агресії проти України з боку росії нажаль значно збільшилася кількість дітей, які зазнали психотравматичного досвіду,

опинилися у складних життєвих обставинах, стали жертвами насильства. Така ситуація вимагає від наукової спільноти в галузі психології адекватного реагування, зокрема, розробки та впровадження у практику дієвих методик, знарядь і засобів роботи з цими дітьми з метою покращення їхнього психологічного стану, попередження й запобігання пост-травматичних наслідків та сприяння їх пост-травматичному зростанню.

Мета тез – стислий опис психологічного підходу до подолання стресу війни за моделлю BASIC PH.

Від початку війни практичні психологи України почали шукати найбільш ефективні методи для роботи з різними категоріями осіб у подоланні стресу зумовленого війною та його наслідків. Одним з найбільш ефективних і апробованих в реалій війні виявився підхід за моделлю BASIC PH. Модель розроблена ізраїльським психологом Мулі Лахадом і включає в себе шість ключових каналів подолання стресів. Перший – це подолання стресів за допомогою цінностей, переконань і смислів. Другий пов’язаний з вивільненням і проживанням емоцій. Третій пов’язаний з включенням особистості у соціальні зв’язки, що також допомагає долати стреси. Четвертий передбачає подолання стресів за допомогою критичного мислення, аналізу та рефлексії. П’ятий - за допомогою почуття гумору, здатності мріяти, уяви й творчості. Шостий канал допомагає долати стреси через активізацію тілесних відчуттів та фізичної активності. Кожен з цих каналів може виступати основою індивідуального стилю подолання стресових та кризових ситуацій. Також можуть підключатися інші канали, що дозволяє розширювати коло особистісних ресурсів [1]. Даний підхід реалізовано у практиці надання психосоціальної підтримки і психологічної допомоги жителям прифронтової Миколаївської області через службу підтримки ментального здоров’я Миколаївської обласної організації Товариства Червоного Хреста України провідними фахівцями якої є випускники спеціальності Психологія Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Проблематика психологічної допомоги має доволі широкий спектр. Наприклад – це робота з психологічними станами у цивільних осіб, таких як стрес,

тривога, депресивні стани, психоемоційна нестабільність. Також робота з особливостями сприймання життєвої перспективи у внутрішньопереміщених осіб, собливостями психолгічних станів у дітей, підлітків, дорослих, з врахуванням гендерних і вікових відмінностей. Робота з проблемою реінтеграції демобілізованих осіб у цивільне життя. Останнім часом в фокус практичної роботи увійшли проблеми профілактики емоційного вигорання у волонтерів, професійного вигорання працівників гуманітарних організацій.

В практичній роботі ми постійно робимо пошук доступних, не складних у використанні однак ефективних практичних засобів, психологічних вправ та методик.

Сьогодні модель BASIC PH активно застосовується в практиці допомоги людям у кризових ситуаціях, у подоланні гострої стресової реакції. Активізація шістьох каналів ресурсу допомагає уникати деструктивних моделей поведінки й підтримувати продуктивні, адаптивні стратегії. Реалізується ця практична робота за допомогою використання цілого комплексу інструментів, включаючи як індивідуальні, так і групові вправи [2].

В процесі психологічної роботи з клієнтом зазвичай застосовується метод активного прослуховування каналів BASIC PH, який допомагає визначити домінуючі ресурси людини. Ключові висловлювання та ідіоми, які застосовує клієнт можуть вказувати на механізми подолання стресів. Кожен із ресурсних каналів має свої індикатори, що проявляються у способі мислення, особливостях сприйняття та стилі спілкування. Наприклад, висловлювання на кшталт «воля Божа» вказують на домінування каналу переконань (B), а часті згадки про емоційні стани («щасливий», «сумний») — на домінування каналу емоцій (A). Канал соціальних зв’язків (S) характеризується згадками про значущих інших, канал уяви (I) — творчими образами й метафорами, канал мислення (C) — прагненням до логічності та деталізації, а фізіологічний канал (Ph) — зверненням до тілесних відчуттів і дій.

Автор моделі BASIC PH вважає, що кожна людина від природи здатна долати стрес за допомогою всіх шести ресурсних каналів. Хоча зазвичай люди

покладаються лише на один-два домінуючі способи. На жаль, бувають ситуації, коли звичний спосіб подолання може виявитися недієвим або вичерпаним, наче джерело, з якого зникла вода. У такі моменти важливо мати альтернативні ресурси, щоб уникнути психологічного виснаження. Наприклад, якщо логіка не допомагає, можна спробувати заспокоїтися через фізичну активність чи спілкування з близькими. Таким чином, можливість не просто користуватися звичними ресурсами, а розвивати всі шість ресурсних каналів дає можливість бути готовим до будь-яких викликів. Це особливо важливо робити заздалегідь, коли немає критичної потреби, створюючи міцні нейронні зв'язки для кожного способу подолання. Адже в стресових ситуаціях простіше використовувати добре відомі, «відпрацьовані» стратегії, ніж шукати нові рішення під впливом емоцій.

Висновки. Стресові події та кризи мають глибокий вплив на психоемоційний стан людини, особливо в умовах, коли звичні способи подолання виявляються недостатніми або виснаженими. У цьому контексті модель BASIC PH підкреслює науково обґрунтовану необхідність розвитку й підтримки всіх ресурсних каналів як бази для психічної стійкості та адаптації до складних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London. 2013.

2. Sazonova I. Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfar. *Збірник наукових праць «Проблеми гуманітарних наук.* № 51, 2023. С. 104-108.

Chuhuieva I.E.
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO VARIOUS CATEGORIES OF PERSONS IN WAR CONDITIONS

The theses are devoted to the peculiarities of providing psychological assistance to

different categories of persons in war conditions. A basic approach to organizing the process of providing psychological assistance, which is based on the BASIC PH model, is presented. The resource channels of this model, which are used as strategies for overcoming the stress of war, are shown.

Key words: *psychological help, BASIC PH stress coping model, resource channels, stress coping strategis.*

УДК 159.9:355.01

Юшкевич Лариса
група 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
akcent2007@ukr.net
Олексюк Олеся
доктор філософії в галузі гуманітарних наук,
доцент кафедри української мови та літератури
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
Olesyaoleksyuk1@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ТА БАР'ЄРИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних ресурсів і бар'єрів соціальної реінтеграції учасників бойових дій. Обґрунтовано, що психологічні бар'єри і ресурси перебувають у динамічній взаємодії та можуть змінювати свою функцію залежно від умов і рівня усвідомлення особистості. Підкреслено необхідність цілісного підходу до розуміння реінтеграції як процесу внутрішньої перебудови і відновлення здатності до повноцінного соціального функціонування.

Ключові слова: *соціальна реінтеграція, учасники бойових дій, психологічні ресурси, психологічні бар'єри, адаптація, ідентичність, бойовий досвід.*

Постановка проблеми. Сьогодні українське суспільство живе в реальності глибоких змін, спричинених повномасштабною війною, яку розв'язала російська федерація проти України. У цих умовах питання повернення учасників бойових дій до мирного життя звучить особливо гостро. Мова йде не просто про те, щоб людина знову «вписалася» у соціальні інститути, а про значно складніше – відчути себе частиною суспільства, відновити здатність до близькості, роботи, внутрішньої рівноваги.

Досвід війни не залишається десь у минулому, він продовжує жити в людині. Поступово змінюються звичні реакції, уявлення про себе, ставлення до інших і до світу загалом. Те, що було необхідним там, у ситуації небезпеки, у мирному житті часто вже не працює так, як раніше, інколи навіть заважає. Тому повернення не виглядає як простий перехід від одного стану до іншого. Воно проходить через напруження, внутрішні суперечності, труднощі у спілкуванні, відчуття, ніби між тобою і світом з'явилася певна дистанція.

Водночас цей шлях не є однаковим для всіх. Хтось досить швидко знаходить нові орієнтири, поступово відновлює зв'язки з іншими, вчиться жити в нових умовах. Хтось довше залишається в стані невизначеності, ніби зависає між двома реальностями, стикаючись із труднощами, які не дають рухатися далі. Саме ця різниця в переживанні одного й того самого досвіду змушує уважніше придивитися до чинників, які впливають на процес повернення.

Серед них особливу роль відіграють психологічні ресурси і бар'єри. Вони задають той внутрішній фон, на якому людина осмислює свій досвід, реагує на нові обставини, шукає або не знаходить опору в собі. Звернення до цих аспектів дає можливість глибше зрозуміти, як саме відбувається реінтеграція, і водночас окреслити, у якому напрямі має розвиватися психологічна підтримка учасників бойових дій.

У цьому контексті постає потреба у більш цілісному аналізі психологічних ресурсів і бар'єрів, які визначають особливості соціальної реінтеграції. Такий аналіз має враховувати складність пережитого досвіду і різноманітність індивідуальних шляхів адаптації, що не вкладаються в одну універсальну модель.

Метою дослідження є осмислення психологічних ресурсів і бар'єрів учасників бойових дій як внутрішніх механізмів, що визначають характер і динаміку їхньої соціальної реінтеграції; виявлення тих умов, за яких досвід війни трансформується з джерела дезадаптації у потенціал відновлення і розвитку особистості.

Актуальність дослідження. Проблема соціальної реінтеграції учасників бойових дій сьогодні відчувається особливо гостро, що безпосередньо пов'язано з тривалою війною, яку розв'язала російська федерація проти України. Повернення до цивільного життя дедалі частіше виявляється не простим етапом завершення служби, а складним і внутрішньо напруженим процесом. Він вимагає не лише зовнішньої адаптації, а й глибокого психологічного переосмислення пережитого досвіду.

У наукових дослідженнях увага зосереджується на тих змінах, які відбуваються з людиною під впливом бойового досвіду. Зокрема, О. Блінов і Н. Агаєв звертають увагу на специфічні психічні стани, що формуються в умовах бойового стресу, наголошуючи на їхній стійкості та здатності проявлятися навіть поза ситуацією прямої загрози [1; 4]. У такому ракурсі стає очевидним, що реакції, які були життєво необхідними в умовах війни, у мирному середовищі можуть втрачати свою доцільність і поступово перетворюватися на внутрішні бар'єри.

Питання адаптації учасників бойових дій розкривається у працях В. Алещенка, В. Кондрюкової і І. Слюсаря, де підкреслюється складність перебудови звичних моделей поведінки та взаємодії [2; 12]. Йдеться не лише про зміну способів реагування, а про поступове відновлення соціальних зв'язків і пошук нових форм самореалізації, що часто супроводжується внутрішнім напруженням.

Інший важливий аспект пов'язаний із трансформацією ідентичності. А. Артеменко та К. Батаєва звертають увагу на феномен мілітарної ідентичності, яка не зникає після завершення служби, а продовжує впливати на самосприйняття людини [3]. У цьому виявляється певна подвійність: з одного боку, така ідентичність може підтримувати внутрішню цілісність, з іншого – ускладнювати включення у нові соціальні ролі.

Водночас у сучасних підходах з'являється акцент на внутрішніх можливостях особистості. Т. Захаріна пропонує розглядати реінтеграцію через призму реінтеграційного потенціалу, звертаючи увагу на ресурси, які дозволяють не лише долати труднощі, а й переосмислювати власний досвід як основу для подальшого розвитку [10]. Такий підхід змінює оптику дослідження і дозволяє побачити в процесі адаптації не лише проблемний, а й відновлювальний вимір.

Разом із тим у працях О. Кокуна та співавторів підкреслюється, що процес реінтеграції не можна звести до окремих психологічних аспектів, оскільки він має складний і багатовимірний характер [11]. Це спонукає до більш цілісного аналізу, у межах якого психологічні ресурси і бар'єри розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку.

Отже, наявні наукові підходи окреслюють ключові виміри проблеми, проте не вичерпують її змісту. Саме це робить актуальним звернення до психологічних ресурсів і бар'єрів як до взаємопов'язаної системи чинників, що визначають особливості соціальної реінтеграції учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Поняття соціальної реінтеграції учасників бойових дій у сучасному науковому дискурсі не має чіткого й однозначного тлумачення. Воно не зводиться до простого повернення до цивільного життя, адже йдеться про значно глибші процеси. Фактично мова про відновлення взаємодії людини із соціальним середовищем після пережитого досвіду війни, який неминуче залишає свій слід. Ці зміни стосуються не лише поведінки, а й системи цінностей, уявлень про себе, звичних способів реагування, тому потребують більш уважного осмислення.

У наукових підходах поступово змінюється сама оптика розгляду цієї проблеми. Якщо раніше увага більше зосереджувалася на зовнішніх проявах адаптації, то нині акцент зміщується на внутрішні механізми, які визначають здатність людини відновлювати соціальні зв'язки і входити в нові ролі. У такому ракурсі реінтеграція вже не виглядає як повернення до попереднього стану. Швидше це процес внутрішньої перебудови, у якому минулий досвід не зникає, а по-новому вплітається в життєву історію людини.

У межах такого бачення вітчизняні дослідники пропонують розглядати реінтеграцію як багатовимірне явище. Зокрема, Ю. Бойко-Бузиль і І. Пампура наголошують, що повернення до мирного життя пов’язане не лише із зовнішньою адаптацією, а зі здатністю діяти в нових умовах, не відкидаючи набутого досвіду [5, с. 47]. У цьому сенсі реінтеграція постає як процес пошуку нової внутрішньої рівноваги, а не відтворення колишнього способу життя.

Цю логіку доповнює аналіз соціально-психологічної адаптації як складової реінтеграції. В. Кондрюкова і І. Слюсар звертають увагу на її тривалий, поступовий характер, підкреслюючи необхідність узгодження внутрішніх станів із вимогами соціального середовища [12, с. 32]. У результаті процес повернення виглядає відкритим і незавершеним, без чітких часових меж і з великою залежністю від індивідуальних особливостей людини.

Отже, соціальну реінтеграцію учасників бойових дій доцільно розглядати як складний процес внутрішньої і зовнішньої перебудови. У ньому поєднуються адаптаційні зусилля, зміни ідентичності та пошук нових форм взаємодії із соціальним середовищем. Саме такий підхід створює підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників, що визначають характер і динаміку цього процесу, передусім наслідків бойового досвіду як його вихідної точки.

Досвід участі в бойових діях не завершується в момент виходу із зони бойових дій. Він залишається з людиною і далі, впливаючи на її внутрішній стан, емоційні реакції, спосіб сприйняття і взаємодії зі світом. Саме тому звернення до психологічних наслідків війни є необхідним кроком для розуміння того, як відбувається соціальна реінтеграція. У цьому випадку мова йде не про окремі прояви, а про цілісні зміни, які поступово формують нову психологічну реальність особистості.

Н. Агаєв наголошує, що бойові умови сприяють формуванню специфічних психічних станів, які не зникають із завершенням небезпеки, а зберігаються у часі та впливають на поведінку [1, с. 8]. У подібному руслі розглядає проблему О. Блінов, підкреслюючи пролонгований характер бойового стресу, який виходить за межі безпосередньої ситуації загрози [4]. У підсумку стає зрозуміло, що наслідки

бойового досвіду не обмежуються короткочасними реакціями. Вони продовжують визначати переживання людини і її поведінку вже в умовах мирного життя.

Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити кілька основних груп психологічних наслідків, які мають найбільше значення для процесу реінтеграції:

1. *Зміни у психоемоційному стані.* Переживання, пов'язані з небезпекою, втратою, відповідальністю за інших, залишають помітний слід у внутрішньому стані людини. Вони можуть проявлятися через підвищену тривожність, постійне напруження, емоційну виснаженість. Ю. Коструліна показує, як змінювалося розуміння травматичних станів – від уявлень про «воєнний невроз» до сучасного бачення посттравматичних проявів [13, с. 21]. Це дає підстави говорити про те, що емоційні зміни мають не ситуативний, а глибинний характер і впливають на здатність людини адаптуватися.

2. *Трансформація поведінкових реакцій.* У бойових умовах закріплюються моделі поведінки, орієнтовані на швидкість реагування, контроль ситуації, постійну настороженість. У мирному житті ці ж реакції не завжди працюють так само ефективно. Л. Доценко і Н. Максименко звертають увагу на те, що вони можуть ускладнювати взаємодію з оточенням [9, с. 51]. У результаті виникає відчутний розрив між звичними способами дії та очікуваннями цивільного середовища.

3. *Зміни у смисложиттєвій сфері.* Досвід війни часто змушує по-іншому подивитися на базові цінності та життєві орієнтири. В. Осьодло підкреслює, що саме смисложиттєві орієнтації відіграють важливу роль у становленні особистості військовослужбовця [14, с. 130]. Після повернення до цивільного життя вони можуть втрачати визначеність або вступати в суперечність із новими умовами, що породжує внутрішню напругу.

4. *Ідентичнісні зміни.* Формування мілітарної ідентичності впливає на те, як людина сприймає себе і своє місце в суспільстві. А. Артеменко і К. Батаєва показують, що ця ідентичність не зникає разом із завершенням служби, а продовжує визначати поведінку і систему цінностей [3]. Унаслідок цього постає потреба інтегрувати новий досвід у загальну структуру особистості, що не завжди відбувається без внутрішніх труднощів.

Таким чином, психологічні наслідки бойового досвіду формують складне підґрунтя, на якому розгортається процес соціальної реінтеграції. Вони можуть водночас ускладнювати адаптацію і відкривати можливості для внутрішнього зростання, тому важливо розглядати їх у взаємозв'язку. Саме це підводить до необхідності більш детального аналізу психологічних бар'єрів, які безпосередньо впливають на повернення учасників бойових дій до повноцінного соціального життя.

Глибше зрозуміти процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій складно, якщо розглядати окремо лише труднощі або лише ресурси. Насправді ці два виміри тісно переплетені. У наукових дослідженнях їх часто аналізують порізно, однак реальний досвід повернення до мирного життя показує іншу картину: те, що підтримує людину в одних обставинах, за інших може ускладнювати адаптацію. Саме тому логічно говорити не про ізольовані явища, а про єдину, внутрішньо рухливу систему.

В. Алещенко звертає увагу на те, що соціально-психологічна адаптація супроводжується відчутним внутрішнім напруженням, яке виникає через необхідність змінювати звичні емоційні та поведінкові реакції [2, с. 9]. У цьому контексті спостереження Н. Агаєва допомагають точніше зрозуміти природу таких станів, адже дослідник підкреслює їхню стійкість: сформовані в бойових умовах, вони не зникають одразу, а можуть проявлятися і в мирному середовищі як джерело внутрішніх суперечностей [1, с. 12]. Водночас Т. Захаріна пропонує подивитися на ситуацію під іншим кутом, акцентуючи увагу на реінтеграційному потенціалі особистості. У такому підході пережитий досвід розглядається не лише як тягар, а як можливе підґрунтя для подальшого розвитку [10, с. 268].

Узагальнення цих підходів дозволяє представити взаємодію психологічних бар'єрів і ресурсів у процесі реінтеграції у системному вигляді (табл. 1)

Таблиця 1

Динаміка психологічних бар'єрів і ресурсів у відновленні соціального функціонування учасників бойових дій

Психологічний феномен	**Як проявляється як бар'єр**	**Як проявляється як ресурс**
Внутрішні конфлікти	Суперечність між бойовим досвідом і вимогами цивільного життя, труднощі у прийнятті нової соціальної ролі	Усвідомлення внутрішніх суперечностей як поштовх до особистісного переосмислення і розвитку
Напруга та підвищена настороженість	Постійне відчуття загрози, складність розслаблення, труднощі у міжособистісній взаємодії	Здатність до швидкої мобілізації, підвищена уважність до деталей, готовність діяти в складних ситуаціях
Труднощі у взаємодії з оточенням	Відчуження, нерозуміння з боку цивільного середовища, звуження соціальних контактів	Вибірковість у стосунках, формування глибших і більш усвідомлених соціальних зв'язків
Відчуття відчуження	Переживання ізольованості, втрата відчуття належності до суспільства	Пошук нових спільнот, здатність переосмислювати власну соціальну ідентичність
Мілітарна ідентичність	Фіксація на ролі військового, труднощі інтеграції у цивільні ролі [3]	Джерело внутрішньої стійкості, відчуття значущості досвіду і власної цінності
Смисложиттєві орієнтації	Втрата попередніх сенсів, розгубленість, криза цінностей	Переосмислення життєвих цілей, формування нових сенсів і життєвих стратегій [14]
Досвід подолання екстремальних ситуацій	Перенесення «жорстких» моделей поведінки у мирне життя, що ускладнює адаптацію	Стійкість, витривалість, здатність долати труднощі і діяти в умовах невизначеності
Емоційна чутливість	Перевантаження емоційними переживаннями, складність їх регуляції	Поглиблення емпатії, здатність до глибшого розуміння себе та інших

Джерело: розроблено автором

Такий підхід до взаємодії дозволяє інакше подивитися на співвідношення психологічних бар'єрів і ресурсів. Їх важко розглядати як протилежності у звичному сенсі. Скоріше йдеться про спільний простір внутрішнього напруження, у якому і відбуваються особистісні зміни. Один і той самий психологічний феномен може проявлятися по-різному – залежно від ситуації, ступеня усвідомлення та того, чи має людина підтримку.

Якщо виходити з цього, процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій варто сприймати як відкритий і динамічний. У ньому ресурси і бар'єри не існують

окремо, вони постійно переплітаються, взаємно переходять один в один і зрештою формують індивідуальну траєкторію адаптації. Така перспектива дає змогу відійти від зосередження виключно на труднощах і побачити потенціал відновлення, що є важливим як для подальшого теоретичного осмислення, так і для розвитку практик психологічної підтримки.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє подивитися на соціальну реінтеграцію учасників бойових дій не як на формальне повернення до цивільного життя, а як на значно складніший і глибший процес. У його основі – внутрішні зміни, які відбуваються з людиною після пережитого досвіду війни. Цей досвід не зникає, він поступово вплітається у нову систему смислів, цінностей і способів дії. Від того, як саме відбувається ця внутрішня перебудова, значною мірою залежить і те, як людина повертається до повсякденного життя.

Психологічні наслідки бойового досвіду створюють той фон, на якому і розгортається реінтеграція. Йдеться про зміни в емоційному стані, звичних реакціях, уявленнях про себе і власне життя. Усе це формує напружений внутрішній простір, який не можна однозначно оцінити як негативний. У певних ситуаціях такі зміни справді ускладнюють адаптацію, в інших – навпаки, стають поштовхом до особистісного зростання.

Важливою виявляється взаємодія психологічних бар'єрів і ресурсів, адже саме вона визначає, як саме складатиметься індивідуальний шлях повернення до мирного життя. Один і той самий психологічний прояв може працювати по-різному – підтримувати або, навпаки, ускладнювати адаптацію. У цьому сенсі реінтеграція виглядає не як послідовне подолання труднощів, а як процес, у якому людина постійно переосмислює власний досвід.

Такий погляд змушує відмовитися від однобічного зосередження лише на проблемах адаптації. Більш продуктивним видається підхід, у якому увага приділяється не тільки бар'єрам, а й внутрішнім ресурсам особистості. Це дає змогу побачити учасника бойових дій не лише через призму травматичного досвіду, а як людину, здатну відновлюватися, змінюватися і будувати нові життєві орієнтири.

Подальші дослідження варто спрямувати на більш глибоке емпіричне вивчення психологічних механізмів реінтеграції, передусім того, як взаємодіють ресурси і бар'єри в різних життєвих ситуаціях. Важливим є також аналіз ролі соціального оточення, професійної реалізації та психологічної підтримки у формуванні адаптаційних стратегій. Перспективним напрямом залишається розроблення практичних моделей психологічного супроводу, які враховують індивідуальність досвіду і допомагають людині перейти від стану внутрішнього напруження до більшої рівноваги.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, індентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 2. С. 5-23
2. Алещенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 6–16. DOI: URL: https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305
3. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна учасників бойових дій АТО/ООС: монографія. Харків: Видавництво Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія», 2022. 192 с. URL: URL: http://dspace.nua.kharkov.ua/jspui/bitstream/.pdf (дата звернення: 08.04.2026)URL:http://dspace.nua.kharkov.ua/jspui/bitstream/.pdf
4. Блінов О. А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук.-метод. видання. Київ: Талком, 2019. 36 с.
5. Бойко-Бузиль Ю.Ю., Пампура І.І. Психологічні аспекти реінтеграції учасників бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науковопрактичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С.47-49 URL: URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/.pdf (дата звернення: 08.04.2026)URL:https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/.pdf

6. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.

7. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій. Б. м.: Наш формат. 2024. 352 с.

8. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа учасників бойових дій війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) учасників бойових дій війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України “Про статус учасників бойових дій війни, гарантії їх соціального захисту: Постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022р.№ 1338.

9. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військово-службовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49–55.

10. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал учасників бойових дій як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. Social Work and Education, Vol. 10, No. 3, 2023. pp. 263-275. DOI: 10.25128/2520-6230.23.3.1

11. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник Київ: 7БЦ, 2023. 175 с. URL: lib.iitta.gov.ua/734391/1/.pdf (дата звернення: 08.04.2026)https://lib.iitta.gov.ua/734391/1/.pdf

12. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навч.-метод. посіб. Київ: Гнозіс, 2013. 116 с.

13. Коструліна Ю. С. Від «воєнного неврозу» до ПТСР. Особистість в екстремальних умовах: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. С.20-24. URL: conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf (дата звернення: 08.04.2026)https://conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf

14. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2019. №5(13). С. 127–137.
15. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації учасників бойових дій і ветеранок до умов цивільного життя: колективна монографія [А. Чернов, В. Заіка, В. Лебедєв та ін.]. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с.
16. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.
17. Реінтеграція учасників бойових дій з інвалідністю: методичний посібник. Київ, 2022. 79 с.

Yushkevych Larysa
Group 5552 mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv
akcent2007@ukr.net
Oleksyuk Olesya
PhD in Humanities, Associate Professor of the Department of Ukrainian Language and Literature,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv
Olesyaoleksyuk1@gmail.com

PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND BARRIERS TO THE SOCIAL REINTEGRATION OF COMBATANTS

The article presents a theoretical analysis of psychological resources and barriers to the social reintegration of combatants. It is substantiated that psychological barriers and resources exist in dynamic interaction and may change their function depending on conditions and the level of individual awareness. The necessity of a holistic approach to understanding reintegration as a process of internal transformation and restoration of the ability for full social functioning is emphasized.

Keywords: *social reintegration, combatants, psychological resources, psychological barriers, adaptation, identity, combat experience.*

УДК 159.944.4:355.01

Віра ЯРОШЕНКО
кандидат політичних наук, доцент, проректорка з наукової роботи Приватного Вищого Навчального Закладу «Медико -Природничий Університет» (Миколаїв), Проспект Богоявленський, 43А., Миколаїв, 54001, Україна,
ORCID ID: URL: https://orcid.org/0000-0001-7449-905X
pochtarenko.vera@gmail.com

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ГРОМАДЯН В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

Актуальність. Для визначення актуальності теми даного дослідження доцільно звернутися до офіційного джерела, яким є МОЗ України: «Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Так, у 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази в порівнянні з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз встановлено фактично такій же кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік. За даними НСЗУ, показники у розрізі цифр за роками виглядають так: 2021 рік — 3 167 пацієнтів, 2022 рік — 7 051 пацієнт, 2023 рік — 12 494 пацієнти, 2024 рік — 3 292 пацієнти (станом на 06.03.2024) [1]. даними НСЗУ

Підтвердженням актуальності теми впливу травматичних подій на психоемоційний стан громадян є багаточисельні дослідження науковців, а також сучасний досвід постійного відчуття приреченості українців стати жертвами. Жертвами обстрілів або інформаційних повідомлень про події, які спричиняють посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Дискусивними стають і акустичні повідомлення тривоги, які громадяни більшою мірою не в змозі врахувати за їх призначенням (миттєво дістатися укриття неможливо з різних причин). Звуки тривоги, пронизливі звуки безпілотників і вибухи ракет спричиняють ефект акустичного тероризму (від лат. terror — «жах», тероризм - суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, залякування населення та органів влади або вчинення інших посягань на життя чи здоров'я ні в чому не винних людей або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних

цілей) [2]. Весь цей комплекс травматичних подій спричиняє зниження опору, стійкості (резільєнтності) людини, соціальній реконструкції, спрямованій на підкорення.

Мета даного дослідження – у визначенні індикаторів та маркерів особливостей прояву психоемоційного стану деяких громадян в умовах воєнного часу.

Основний виклад матеріалу. Доцільно навести визначення термінів «травматична подія» та «психоемоційний стан». «Травматична подія» – це шокуючий, страшний або небезпечний досвід, який може вплинути на людину емоційно та фізично. «Психоемоційний стан — це складний набір змін, що відбуваються в тілі і психіці людини, що включає фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси, поведінкові реакції на ситуацію, що сприймається як важлива для даної людини[3].

Для досягнення заявленої мети даного дослідження важливо прослідкувати відповідну реакцію психіки на травматичні події. За твердженням дослідниці Ребекки Демпстер, травматична подія, або травма – це подія, що шокує або лякає, яка виходить за межі звичайного. Переживання травми має як короткострокові, так і віддалені наслідки. Відчуваючи загрозу, люди проходять через так званий «каскад захисних реакцій» у відповідь на переживання страху. Шість етапів каскаду захисних реакцій є такими: завмирання, битва чи втеча, страх, знесилення, непритомність. Існує чотири різні моделі реагування на травму: низький рівень, стійкий, відновлення чи затухання симптомів, дистрес чи порушення життєдіяльності, відкладене реагування. Ряд індивідуальних характеристик впливає на реакцію людей на травму, включаючи вік, стать, гендер, соціальна роль, минулий досвід тощо [4].

Важливо розуміти, що ПТСР є здебільшого виліковним і успішно минає у більшості пацієнтів/ок. У разі появи перших симптомів необхідно якомога швидше звернутися по допомогу. Наприклад, до свого сімейного лікаря або до сімейного лікаря в тому медичному закладі, який має договір з НСЗУ за пакетом «Супровід і

лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

Сімейні лікарі пройшли навчання за програмою ВООЗ mhGAP та можуть допомогти в питаннях, що стосуються ментального здоров'я. У разі потреби відбувається перенаправлення до вузького спеціаліста – психолога, психотерапевта або психіатра. Послуга є абсолютно безоплатною, адже надається у межах Програми медичних гарантій.

Знайти контакти закладів первинної медичної допомоги, які мають відповідний контракт із НСЗУ можна на інтерактивній мапі на сайті НСЗУ в розділі «Е-дані» – «Аналітичні панелі (дашборди)» – Надавачі медичної допомоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога». Поширеною практикою надання психоемоційної та реабілітаційної допомоги є реалізація Всеукраїнської програми ментального здоровя «Ти як?» [5].інтерактивній мапі

Тобто, інформування та доступність послуг психологічної допомоги достатньо розгалуджена та доступна. Але залишаються деякі громадяни, які з різних причин не звертаються вчасно по допомогу, а прояви їх психоемоційних реакцій на травмуючі події набувають деструктивного прояву та наносять шкоду іншим громадянам. Враховуючи розповсюджене незаконне володіння зброєю серед мирного населення, вплив підбурювання ворогів у соцмережах, маємо багато трагічних прикладів прояву психоемоційних розладів. Для попередження деструктивного прояву психоемоційних розладів важливо вчасно визначити їх індикатори та маркери.

Прикладом такого індикатора у межах даного дослідження можна вважати зображення графіті на будівельних об єктах міста Миколаєва. Термін «графіті» походить від італійського «grafficare» – дряпати (дослівно «надряпані»). Спершу так називали одну з технік настінного малярства. Пізніше цим словом скористалися археологи, використовуючи його як загальний термін на означення всіх видів випадкових написів і малюнків на стінах будинків.

Аналізуючи зображення графіті у різних районах міста Миколаєва, зроблена спроба інтерпретувати/діагностувати їх значення для виявлення особливостей

прояву психічних станів при перенесенні їх у малюнок деякими громадянами, авторами графіті.

Ось декілька прикладів з того, що виявилося.

Напис MORT, що з французької означає «смерть», тобто приклад вульгаризованого графіті. Автор малюнка, ймовірно, – має труднощі у житті, а дивлячись на розмір напису та те, як його старались малювати, можна сказати, що людина не хоче вирішувати свої проблеми самостійно – їй легше «сказати» про це людям. Тобто вона не буде гаяти час на її рішення, а краще витратить цей час на намалюваня цього напису. Оскільки шрифт округлий, це означає, що людина не має агресії та злості.

Інший приклад графіті. Не володіючи простим написанням шрифтів, людина або не знаходить себе у цьому світі або намагається свій стан пережитих травм передати у таких написах, у вульгаризованому графіті. Цей приклад є маркером психічного стану людини, яка має проблеми з агресією, оскільки тут майже усі написи з гострими кутами. Також маркером психічного стану є напис BRUD це агресивна група з нецензурними піснями, отже людина переживає складний період свого життя і не знає, як його подолати. Тому від безвихіддя вона і зіпсувала ці ворота.

Узагальнюючи аналіз дослідження графіті як індикатора психологічних розладів, згідно причинно-наслідкового підходу, слід погодитися, що маркерами можна вважати вульгаризовані графіті, ті, що псують будинки та стіни, мають агресивні звернення до людей та негативне ставлення до життя.

Згідно концепції К. Юнга, слід пам’ятати, що несвідоме у малюнку, відображаючись через образи та символи, є вказівником до трактування актуальної ситуації, події чи особистісних проблем [6]. Смерть, агресія - всі ці слова втілені у написах майже у кожному вульгаризованому графіті. Мова графіті - це не словник, а спосіб мислення. Вона вчить бачити місто інакше: помічати те, що для інших - просто фон. Прикладом інших «вказівників», індикаторів психічних станів громадян можна вважати прояв вандалізму, маркерами якого відоме спалення 40 сміттєвих баків, пошкодження лавок та квітників у місті Миколаєві.

Естетизовані графіті, зокрема, мурали (Mural, великоформатний художній малюнок), навпаки, несуть позитивний зміст творчого піднесення і сприяють збалансуванню настрою громадян [7].

Отже, у місцях виявлення вульгаризованих графіті, з метою попередження деструктивних проявів психоемоційних розладів деяких громадян, слід посилити профілактичні заходи. Такими заходами може бути розміщення інформаційних дошок з повідомленнями про доступність програм психологічної допомоги та безпечної поведінки.

Враховуючи не одинакові реакції психіки різних людей на травматичні події, слід пам'ятати, що є серед тих, які швидко відновлюються, «невелика кількість людей» з деструктивними проявами психоемоційних розладів. Про ц наголошує директорка Центру психічного здоров'я та реабілітації "Лісова поляна" МОЗ України Ксенія Возніцина: «Якщо взяти складні розлади, такі як ПТСР, є чітка світова статистика про плюс-мінус 15-20%, у яких він може розвинутися, якщо людина відчувала оцю величезну травматизацію. І частина з цих 20% може достатньо швидко відновитися — за рахунок гарної реабілітації, власної цілісності. Не треба думати, що всім буде потрібне лікування, що у всіх буде ПТСР — це міф, який ми постійно розвінчуємо. Він буде у невеликої кількості людей» [1]. "Лісова поляна"

Висновки. Одним із індикаторів визначення особливостей прояву психоемоційного стану серед деяких громадян під впливом травматичних подій виявлено графіті. Аналіз маркерів вульгаризованих графіті у якості діагностування сприятиме виробленню стратегії попередження деструктивних проявів психічних розладів та своєчасної реабілітації таких громадян.

Список використаних джерл

1. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад//МОЗ України/ //URL: https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostae-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad

2. Закон України «Про боротьбу з тероризмом» // Документ 638-IV, чинний, поточна редакція — Редакція від 09.01.2025, підстава - 4156-IX URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text4156-IXhttps://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text

3. Source: URL: https://cau.in.ua/188-psikhoemotsiyniy-stan.html[3]. https://cau.in.ua/188-psikhoemotsiyniy-stan.html[3

4. Ребекка Демпстер - Травма і пам'ять//|URL: https://freedomlab.io/uk/lessons/module-1-memory-and-trauma-

5. Всеукраїнська програма ментального здоровя «Ти як?» //URL: https://howareu.com/.https://howareu.com/

6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdfhttps://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf

7. Графіті-сленг: голос культури вулиць///URL: https://cans.com.ua/blog/grafiti-sleng-golos-kulturi-vulits/?srsltid=AfmBOopLBpZcWzEso8BUQgy3hV0u8FfZUt8wLByGmef_Ecf-9i-K3DPmhttps://cans.com.ua/blog/grafiti-sleng-golos-kulturi-vulits/?srsltid=AfmBOopLBpZcWzEso8BUQgy3hV0u8FfZUt8wLByGmef_Ecf-9i-K3DPm

СЕКЦІЯ 2. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.9

Гречаник Марія
доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1650-3692
e-mail: kunjutkazp@gmail.com

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Анотація. Здійснено теоретичний аналіз чинників формування прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії. Обґрунтовано роль ментalізації, епістемічної довіри, толерантності до невизначеності та резилієнтності як системоутворювальних механізмів становлення безпечної терапевтичної прив'язаності. Показано їх взаємозв'язок із регуляцією афекту та міжсуб'єктивною координацією.

Ключові слова: *прив'язаність, психотерапія, ментalізація, епістемічна довіра, резилієнтність.*

Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, розглядає прив'язаність як еволюційно сформовану систему регуляції безпеки (J. Bowlby, 1969/1982). У дорослому віці ця система трансформується у складні міжособистісні патерни, що описані у роботах М. Мікулінсера та Ф. Шейвера (M. Mikulincer, P. Shaver, 2016). Психотерапевтична взаємодія активує систему прив'язаності клієнта, а терапевт тимчасово функціонує як «безпечна база» (secure base), що забезпечує умови для афективної інтеграції та дослідження внутрішнього досвіду.

Однак формування безпечної прив'язаності у психотерапії зумовлюється не лише характеристиками стилю прив'язаності учасників, а й низкою психологічних чинників, що забезпечують стабільність і глибину взаємодії:

Поняття *менталізації* було розроблене П. Фонаґі та співавт. (P. Fonagy et al., 2002) як здатність розуміти поведінку через призму внутрішніх психічних станів. У психотерапевтичній взаємодії менталізація дозволяє підтримувати міжсуб'єктивний простір, у якому досвід клієнта визнається валідним і одночасно підлягає рефлексивному осмисленню. За П. Фонаґі та Е. Еллісон (P.Fonagy, A. Allison, 2014), розвиток менталізації безпосередньо пов'язаний із формуванням безпечної прив'язаності, оскільки вона знижує рівень дезорганізації та сприяє афективній регуляції. Недостатність менталізації може призводити до гіперінтерпретацій, проєктивних процесів або втрати диференціації «Я – Інший», що ускладнює становлення стабільного терапевтичного зв'язку.

Концепція епістемічної довіри, запропонована П. Фонаґі, П. Луйтеном та Е. Еллісон (P.Fonagy, P. Luyten, A. Allison, 2015), описує готовність суб'єкта сприймати інформацію від іншого як достовірну та особистісно релевантну. У психотерапії епістемічна довіра є необхідною умовою внутрішніх змін, оскільки саме вона забезпечує відкритість до нових значень і корекції дисфункційних моделей.

Формування епістемічної довіри пов'язане з досвідом послідовності, емоційної чутливості та валідизації. У цьому контексті дослідження психотерапевтичного альянсу (E. S. Bordin, 1979) демонструють, що якість робочого альянсу виступає медіатором між стилями прив'язаності та результатами терапії.

Толерантність до невизначеності. Психотерапевтичний процес характеризується високим рівнем непередбачуваності та афективної амбівалентності. Концепція толерантності до невизначеності, розроблена С. Баднером (S. Budner, 1962), вказує на індивідуальні відмінності у здатності витримувати неоднозначність. У контексті прив'язаності низька толерантність може активувати захисні стратегії уникнення або гіперактивації (M. Mikulincer, P. Shaver, 2016).

У психотерапевтичній взаємодії висока толерантність до невизначеності сприяє витримуванню пауз, суперечливих почуттів та складних тем без

передчасного структурування досвіду, що створює умови для поглиблення прив'язанісного контакту.

Резилієнтність як здатність зберігати адаптивне функціонування в умовах стресу описана у працях Е. Мастен (A. Masten, 2001) та А. Бонанно (A. Bonanno, 2004). У психотерапевтичному процесі вона виступає системним стабілізатором взаємодії. Для психотерапевта резилієнтність означає здатність витримувати інтенсивний афективний матеріал без втрати професійної позиції; для клієнта — поступове відновлення регуляторних механізмів.

Нейробіологічні дослідження міжособистісної регуляції (A. N. Schore, 2012) підтверджують, що стабільність одного учасника взаємодії може модулювати стан іншого, формуючи умови для безпечної ко-регуляції.

Таким чином, формування прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії зумовлюється інтеграцією чотирьох взаємопов'язаних чинників: менталізації, епістемічної довіри, толерантності до невизначеності та резилієнтності. Їх системна взаємодія забезпечує можливість становлення безпечної терапевтичної прив'язаності як динамічного міжсуб'єктивного процесу.

Список використаних джерел

1. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience // American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
2. Bordin E. S. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy. 1979. Vol. 16, № 3. P. 252–260.
3. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1982. 411 p.
4. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable // Journal of Personality. 1962. Vol. 30, № 1. P. 29–50.
5. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L., Target M. Affect regulation, mentalization, and the development of the self. New York: Other Press, 2002. 577 p.
6. Fonagy P., Allison E. The role of mentalizing and epistemic trust in psychotherapy // Psychotherapy. 2014. Vol. 51, № 3. P. 372–380.

7. Fonagy P., Luyten P., Allison E. Epistemic trust and the restoration of epistemic trust // Development and Psychopathology. 2015. Vol. 27, № 4. P. 1515–1531.
8. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
9. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press, 2016. 705 p.
10. Schore A. N. The science of the art of psychotherapy. New York: W. W. Norton, 2012. 476 p.

M.I. Hrechanyk
PhD, Senior professor of Department of Psychology
Zaporizhzhya National University,
Zhukovsky St., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1650-3692
kunjutkazp@gmail.com

FACTORS OF ATTACHMENT FORMATION IN PSYCHOTHERAPEUTIC INTERACTION

Abstract. A theoretical analysis of the factors contributing to attachment formation in psychotherapeutic interaction is presented. The role of mentalization, epistemic trust, tolerance for uncertainty, and resilience as system-forming mechanisms in the development of secure therapeutic attachment is substantiated. Their interrelation with affect regulation and intersubjective coordination is demonstrated.

Keywords: *attachment, psychotherapy, mentalization, epistemic trust, resilience.*

УДК 159.9

Скриль Вікторія
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
mbelaevanatala33@gmail.com
Карсканова Світлана
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДОРОСЛИМ КЛІЄНТОМ В КРИЗОВОМУ СТАНІ

Анотація. Основні напрямки робота психолога з дорослими в кризовому стані спрямовані на стабілізацію емоційного стану клієнта, відновлення почуття безпеки та адаптацію до змін. Основні особливості включають швидке реагування, директивний підхід, фокус на «тут і тепер», роботу з втратами та використання методів екстреної психологічної допомоги для подолання основних проявів стресу.

Ключові слова: *кризовові стани, екстренна психологічна допомога, методики та методи подолання стресу.*

Особливості роботи з дорослим клієнтом в кризовому стані прописані та апробовані, проте кожен психолог стикається з ситуаціями коли традиційні схеми не діють. Потрібно мати великий арсенал опрацьованим методик, технік та вправ та інтегрувати їх відповідно до ситуації. Вміти адаптувати та трансформувати відповідно до запиту клієнта та своїх професійних можливосте. Тож основні напрямки які ми вважаємо доцільними:

– Екстреність та оперативність: Допомога має бути надана якомога швидше, щоб запобігти розвитку важких психічних травм.

– Фокус на стабілізації: Головне завдання - вивести клієнта зі стану гострого стресу, знизити тривогу та допомогти відновити контроль над собою.

– Директивність: Психолог займає більш активну позицію, пропонуючи конкретні техніки та даючи чіткі інструкції, оскільки ресурси клієнта обмежені.

– Тимчасовий характер: Кризова допомога спрямована на повернення функціонування, а не на глибоку психотерапію особистості.

– Робота з травмою: Основна мета - пережити втрату (здоров'я, стосунків, майна), уникнути нав'язливих думок та примітивних захисних механізмів.

Ми пропонуємо такі орієнтовні етапи роботи з дорослими в кризовому стані:

1. Екстрена допомога (або так зване кризове втручання). Це в першу чергу, встановлення контакту (зорового, вербального, за потреби та пропозиції клієнта - тактильного), заземлення, робота з гострим страхом, панікою.

2. Діагностика та оцінкаДіагностика та оцінка: Визначення рівня кризового стану та небезпеки (ризик суїциду – відповідно до ключових фраз, маркерів поведінкових тощо).

3. Консультація підтримки. Складання безпечного психологічного простору. Переробка досвіду може відбуватися протягом декількох зустрічей, або протягом тривалої роботи з терапевтом. Це в першу чергу залежить від ступеню травмованості, готовності до трансформації досвіду що наніс травму та особистісних особливостей клієнта, пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів, переосмислення життєвих планів.

4. Підтримка та адаптація. В рамках різних психотерапевтичних напрямків ставляться задачі, як приклад у психотерапевтичній концепції логотеріпії ставляться задачі по формування нових життєвих цілей разом з клієнтом, проговорення та прописування, за бажанням.

Наведемо приклади традиційних методів та робочого інструментарію практичного психолога:

- Техніки заземлення: «5-4-3-2-1», дихальні вправи.
- Когнітивно-поведінкові методи: Робота з нав'язливими думками.
- Методи арт-терапії: Для вираження гніву, болю, сорому.

- Інформаційна підтримка: Роз'яснення нормальності реакцій на ненормальні події.

Отже, кризовий психолог допомагає дорослим перетворити набутий травматичний досвід на життєвий досвід, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/grupova-psyhoterapiya-perevagy-efektyvnist-ta-format-roboty/#hrupova-psyhterap-perevahy-str6

URL: https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/grupova-psyhoterapiya-perevagy-efektyvnist-ta-format-roboty/#hrupova-psyhterap-perevahy-str6

2. Методичні матеріали до теоретичного блоку «Психологія пацієнта: психологічні особливості досвіду захворювання та психологічного супроводу пацієнтів з психічними, соматичними та психосоматичними захворюваннями» за редакцією О. Фільца [Текст] / Юлія Мединська, Світлана Михайлів. Л.: ПП «Видавництво «БОНА», 2025. 76 с. URL: https://library.dmed.org.ua/uploads/files/2025-02/1739814587_psykhologiia-paciienta_metodychna-rozrobka_filc-medynska-mykhailiv.pdf

Skril Victoria
group 5551mz, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
belaevanatala33@gmail.com
Karskanova S.V.
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

FEATURES OF A PSYCHOLOGIST'S WORK WITH AN ADULT CLIENT IN A STATE OF CRISIS

Abstract. *The main areas of work of a psychologist with adults in crisis are aimed at stabilizing the client's emotional state, restoring a sense of security and adapting to*

change. The main features include rapid response, a directive approach, a focus on the "here and now", working with losses and using emergency psychological assistance methods to overcome the main manifestations of stress.

Keywords: *crisis situations, emergency psychological assistance, techniques and methods for overcoming stress.*

СЕКЦІЯ 3. РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

УДК 159.944.4:616-051

Алі-Шах Ганна
група 7.С4.25-1-з, Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
annalysechko1@gmail.com
Гречаник Марія
PhD, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

ПРОФЕСІЙНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛІКАРІВ-ХІРУРГІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Анотація. В даних тезах представлена проблема професійної працездатності лікарів в умовах хронічного стресу, зумовленого воєнним навантаженням. Дослідження ролі психологічних ресурсів є важливим для розуміння механізмів адаптації лікарів в умовах тривалого стресового навантаження. Це створює підґрунтя для розробки ефективних підходів до підтримання їхньої працездатності.

Ключові слова: *працездатність, копінг-стратегії, ресурс, стрес, адаптація, стресостійкість.*

Аналіз наукових робіт показує, що працездатність особистості є багатокомпонентним явищем, яке включає сукупність фізіологічних, психологічних та соціальних факторів особистості і ефективність її змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників серед яких ключове місце посідають інтенсивність робочого навантаження, наявність психологічної підтримки та

індивідуальні копінг-стратегії. Медичний персонал в умовах війни знаходиться під впливом не тільки значного ризику виникнення стресових станів, психічної дезадаптації і нервово-психічних розладів, але й загрози здоров'ю та життю. Негативні, а іноді й руйнуючі впливи стають причиною виснаження ресурсів організму, зниження працездатності, виникненню міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем тощо. Тривале здійснення своїх службових обов'язків у напружених обставинах призводить до дезадаптації та зниження стійкості організму [3, с. 207]. До МКХ-10 внесено Z73.0 - «Стрес, пов'язаний із труднощами підтримання нормального способу життя», МКХ-11 емоційне вигорання- QD85 (хронічний стрес на роботі), що показує офіційне визнання наявної проблеми на світовому рівні, що дозволить розробити конкретні протоколи надання допомоги і маршрутів пацієнтів. В Україні дедалі частіше говорять не тільки про хронічну втому і професійний стрес, а й про синдром професійного вигорання лікарів. Для захисту та зміцнення фізичного і психічного здоров'я лікарів необхідно впроваджувати комплексні заходи щодо профілактики та раннього виявлення вигорання. Психологічна реабілітація є важливою складовою відновлення психологічного та фізичного стану лікарів і проявляється у знятті психологічного стресу, гуманізації міжособистісних стосунків та підвищенні самооцінки [2, с. 270].

Отже, професійна працездатність лікарів-хірургів в умовах війни безпосередньо залежить від ефективності використання їхніх внутрішніх психологічних ресурсів та адаптивних копінг-стратегій. Офіційне визнання хронічного стресу та вигорання на міжнародному рівні (МКХ-10, МКХ-11) підкреслює необхідність переходу від індивідуального самозахисту до системної психологічної реабілітації. Впровадження комплексних заходів профілактики та підтримки дозволить не лише зберегти здоров'я медиків, а й забезпечити сталу ефективність медичної допомоги в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій / Наукові записки На- УКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Т. 149. с. 49-57.

2. Кантарьова Н.В., Дикіна Л.В. Вплив хронічного стресу на формування емоційного вигорання лікарів: Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany 12-14 February, 2024. 517 с.

3. Перелигіна Л.А., Ситник М.Ю. Професійний стрес пожежнихрятувальників і медичних працівників в екстремальних умовах діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології, Харків, 2013. № 13. с. 206 - 215.

4. Пілецький В. І. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях: збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194.

Ali-Shakh Hanna
group 7.S4.25-1-z, Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
annalysechko1@gmail.com
Grechanyk Maria
PhD, associate professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kunjutkazp@gmail.com

PROFESSIONAL WORKING CAPACITY OF SURGEONS UNDER CONDITIONS OF CHRONIC STRESS: THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND COPING STRATEGIES

Annotation. *These theses address the professional capacity of physicians under chronic stress induced by wartime workloads. The study of psychological resources is pivotal for understanding the mechanisms of adaptation among medical professionals facing prolonged stress. This research establishes a foundation for developing effective strategies to sustain their work capacity and psychological resilience.*

Key words: work capacity, coping strategies, resource, stress, adaptation, stress resistance.

УДК 159.9

Батько І.В.
Студентка групи 5552мз
Національного університету кораблебудування імені
адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
avtofabulous9@gmail.com
Олексюк О.М.
Доктор філософії у галузі гуманітарних наук,
Доцент кафедри української мови і літератури та методики навчання,
Національного університету кораблебудування імені
адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olesyaoleksyuk1@gmail.com

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХІКИ ТА ТІЛА

Анотація. Вплив несвідомого на поведінку людини має неабияке значення. Підсвідомі процеси керують нашим життям. Шлях усвідомлення не завжди швидкий, але він змінює життєві ситуації та стан, в якому знаходиться людина. Усвідомивши проблему людина може розв'язати безліч проблем у власному житті, а також допомогти оточуючим, одже, коли змінюється елемент системи – змінюється вся система.

Ключові слова: *нейропсихологія, вищі психічні функції, підсвідомість, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад.*

Відчувати, думати та уявляти – це все свідомі процеси, тобто людина про це знає. Більша частина процесів, що нами керують носять безсвідомий характер і для того, щоб ними керувати одного усвідомлення мало. Потрібно подивитися звідки це виникло та які цьому причини. Тому що ми знаємо зазвичай, що робити добре, а що погано, але доволі часто продовжуємо робити погано. Тобто одного усвідомлення не вистачає. Потрібно зняти керуючі установки, витягнути фігури, що нами керують або можливо зняти вплив, що діє на людину тим чи іншим способом. Тоді перший етап буде усвідомлення, другий повернення собі влади над своїм життям, над своїми проявами в зовнішньому світі.

Сьогодні більшість людей перестали відчувати себе, слухати своє тіло та розуміти, що потрібно самій людині. Тіло може допомагати у виявленні проблем, блоків та травм.

Починаючи з 20 століття багато вчених, психологів розвивали напрям нейропсихології та вивчали зв'язок тіла та психіки, серед яких О. Р. Лурія, О. М. Леонтьєв, Л. С. Виготський, П. Брока, К. Верніке, Ф. Й. Галль, та сучасні спеціалісти, Пасько О. М., Тальпіс Л. Б., що займалися вивченням зв’язку діяльності мозку та вищих психічних функцій, взаємозалежність тіла та психіки.

Метою тез є висвітлення основних теоретико-практичних механізмів поєднання психіки та тіла, визначити механізм сприйняття мозком психологічної травми, наслідки та методики роботи з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР). Відповідно до мети основним завданням є визначення основних методів роботи з підсвідомим через тіло.

Одна з наук, що інтегрують тіло та психіку – нейропсихологія, яка поєднує психологію та медицину, вивчає зв'язок мозку з психічними процесами.

Згідно з концепцією О.Р.Лурія, що був основоположником нейропсихології, був розроблений підхід, який передбачає системний аналіз єдності та взаємної обумовленості психіки та мозку. Лурія співвідносить зрілість мозкових структур з сформованістю психічних функцій. Одне з найважливіших досягнень нейропсихології – принципи мозкової організації вищих психічних функцій (далі – ВПФ). Під даними функціями розуміють складні форми психічної діяльності, що здійснюються на основі певних мотивів, регулюються відповідними цілями, програмами та підкорюються закономірностям психічної діяльності. ВПФ формуються під впливом соціальних факторів протягом життя, опосередковані та мають системну будову (в основному мовлення), а також здійснюються довільно (свідомо) [1].

Нейропсихологія визначає психологічну травму не лише як реакцію на подію, а й зміну в нейронних системах організму, що відповідають за пам'ять, емоційну обробку, визначення загрози та регуляцію поведінки. Результатом є сприйняття мозком світу через підвищену ймовірність небезпеки[3].

Згідно з глобальними епідеміологічними дослідженнями приблизно 70% людей у світі переживають хоча б одну потенційно травматичну подію протягом життя, але тільки 5–6% людей, що пережили травму, розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)[3]. ПТСР виникає тоді, коли механізми адаптації не здатні інтегрувати травматичний досвід. Розвиток ПТСР залежить від біологічних (генетика, функціонування гіпокампа та префронтальної кори), психологічних (попередній досвід та стратегії регуляції) та соціальних (наявність підтримки та безпечне середовище після події) факторів.

Часто проявляються флеш беки – як періодичні нав'язливі спогади, сни про травмуючу подію, що не можна попередити чи зупинити силою волі. Вони змушують відчувати та переживати ті самі емоції, що були при травматичному досвіді знову і знову. Також може супроводжуватися почуттям тривоги. Флеш беки є ознакою патології.

Нічні кошмари, безсоння та порушення сну, пов'язане з травмою є не рідким явищем при ПТСР. Пацієнти можуть рухатися, битися уві сні, відтворюючи травму. Через страх знову переживати цю подію уві сні може виникнути інсомнія (безсоння). Такі сни – сигнал, що психіка перевантажена, можливі часті пробудження та, як наслідок, відсутність відновлення організму після сну. Але сон також може стати ключем до розв'язки травматичної події.

Під час сну відбувається гальмування кори головного мозку, що дозволяє несвідомому виходити на поверхню. Не розібравшись, не проживши ситуацію, людина намагається уникати спогадів, думок, місць та людей, що їй нагадують про травмуючу подію. Але несвідоме бажаючи «перетравити» цю подію, стрес або приховані емоції, буде показувати їх у снах.

Для подолання негативних сновидінь необхідно визначити, що саме боїться людина. Можливо просто необхідно повернутися на місце події та зрозуміти, що там нічого не шкодить людині. Можливо те, що змушує людину уві сні почуватися беззахисним є потребую в освоєнні певних навичок (плавання, самооборона).

Після травматичної події мигдалевидне тіло (амігдала), що є центральним вузлом нейронної мережі страху, знаходиться в підвищеній активності. Також

після такого роду подій підвищується емоційна пам'ять та знижується поріг детекції загрози. Травматичний досвід формує умовні асоціації між стимулом та загрозою. Стимули або тригери, як зовнішній або внутрішній подразник, що викликає автоматичну реакцію, активує систему загрози в деяких випадках. Тут відбувається узагальнення страху, реакція поширюється на широкий спектр стимулів. Це може супроводжуватися страхом, підвищеним серцебиттям, пітливість, тривогою та іншими почуттями [3].

Мозок буде контролювати ситуацію так як була порушена безпека в якійсь момент життя. Потрібно працювати над поновленням безпеки. Один з методів навчання згасанню (extinction learning), що являє собою процес, коли мозок вчиться припиняти реакцію на стимул, що раніше асоціювався з подією, але більше не є таким. Формуються нові гальмівні зв’язки у префронтальній корі, що пригнічують старі страхи чи звички, не стираючи пам’яті. На відміну від звичайної епізодичної пам’яті, травматичний досвід часто зберігається як сенсорні фрагменти. Це можуть бути образи, звуки, запахи, тілесні відчуття, емоційні стани та інше.

Існують наступні нейротілесні техніки роботи з ПТСР: техніки заземлення (акцент відчуття опори, повертаючи свідомість у теперішній момент), тілесне усвідомлення (відслідковування почуттів у тілі без їх оцінки) саморегуляція через рух, дихальні техніки, методи медикаментозні, когнітивно-поведінкову терапію та нейрофідбек, що дозволяє пацієнтам контролювати свою мозкову активність [4].

Досліджувана група осіб, що мали травмуючу подію в своєму житті, більшість з яких в дитинстві, описують це як нав’язливі стани, повернення в одну й ту саму подію по колу. Деякі випадки говорять про відчуття ярості, злості та ненависті до самого себе або до людини, що є ключовою фігурою в травмі. Часто розплутуючи ситуацію – людина змінює, переорієнтовує ярлики звинувачень, хто позитивний герой, а хто негативний в тій конкретній події.

Травмуючі події можуть також витіснятися в підсвідоме, та не виділятися активно, доки не спрацює тригер на попередній травмуючий досвід. Так, особи, з досліджуваної групи, відмічали, що не згадували про певну подію дитинства до

появи своєї дитини. Також втрачається відчуття безпеки, що є базовою потребою людини. Якщо завжди очікувати нападу, шукати небезпеку, психіка не буде відпочивати, людина буде виснажена, що підвищує рівень стресу, злості та агресії.

Також варто відмітити, що відсоток кількості жінок з ПТСР, що пережили травмуючий досвід в дитинстві, майже втричі вищий, ніж кількості чоловіків. У третини досліджуваної групи була конкретна травматична подія, в другої третини – психологічне насилля або зневага, що приводила до травмуючого досвіду.

Висновки. Отже, можемо підсумувати, що ясність бачити процеси такими, які вони є, та приймати ці процеси – важлива складова життя будь-якої людини. На підтримання безсвідомих програм людина використовує багато своєї енергії та ресурсів. Виявлення та розв'язання підсвідомих блоків та програм дає свободу та енергію.

Травми часто носять підсвідомий характер, виявити які важко, але тіло як маркер може нам допомогти звузивши поле для діагностики. Вивчаючи реакцію тіла, відслідковуючи процеси, які відбуваються в м'язах, як змінюється тиск або температура в різних частинах тіла ми можемо діагностувати проблему. Вона може бути несвідомою, бо іноді правду бачити боляче або не хочеться повертатися в травматичний досвід. Вирішивши проблему, ми отримуємо найцінніше – досвід, свободу та енергію, що витрачалася не в тому напрямку.

Список використаних джерел

1. Теорія О.Р.Лурія про мозкову організацію вищих психічних функцій URL: https://studfile.net/preview/5720690/page:4/https://studfile.net/preview/5720690/page:4

2. Пасько О. М. Нейрофізіологічні аспекти функціональної інтеграції мозгу і тіла в умовах стресу під час воєнного стану // Наукові перспективи. 2025. № 7 (61). С. 1307-1321.

3. Нейробіологія травми. Як мозок формує симптоми та процеси відновленняURL: https://youtu.be/X9jIZEERToo?si=2r0_MMGwuFISmyDl

4. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2023

Batko I.V.
Student of group 5552mz
National University of Shipbuilding named after Admiral Makarov
Mikolaiv, Ukraine
avtofabulous9@gmail.com

Oleksiuk O.M.
Doctor of Philosophy in the field of humanities,
Associate Professor of the Department of Ukrainian Language and Literature and Teaching Methods,
Admiral Makarov National Shipbuilding University,
Mykolaiv, Ukraine
olesyaoleksyuk1@gmail.com

NEUROPSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MIND-BODY INTEGRATION

Abstract. The influence of the unconscious on human behavior is of great importance. Subconscious processes govern our lives. The path of awareness is not always fast, but it changes life situations and the state in which a person is. By realizing the problem, a person can solve many problems in his own life, as well as help others, therefore, when an element of the system changes, the whole system changes.

Keywords: *neuropsychology, higher mental functions, subconscious, psychological trauma, post-traumatic stress disorder.*

УДК 159.9:615.82

Бєляєва Наталія
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
belaevanatala33@gmail.com
Кравчук Ольга
кандидат політичних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та філософії,
керівник освітнього інклюзивного центру
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ МАСАЖУ: МІЖ ТІЛЕСНИМ ВПЛИВОМ І ПСИХІЧНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ

Анотація. Здійснено теоретико-емпіричний аналіз психологічних ефектів масажу в контексті взаємодії тілесного впливу та механізмів психічної регуляції. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження, тривожності та стресових розладів у сучасному суспільстві, що потребує пошуку безпечних і ефективних психокорекційних засобів із тілесно-орієнтованим компонентом. Встановлено, що тілесний вплив активізує механізми релаксації, сприяє зменшенню м'язового напруження та опосередковано впливає на когнітивно-емоційну сферу особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням нейропсихологічних механізмів тілесної регуляції та розробкою інтегративних програм психоемоційного відновлення.

Ключові слова: *масаж, психічна регуляція, психоемоційний стан, тривожність, тілесно-орієнтований підхід, саморегуляція.*

У сучасних умовах зростання психоемоційного напруження, хронічного стресу та емоційного виснаження актуалізується потреба в пошуку ефективних засобів підтримки психічного здоров'я особистості. Одним із таких засобів є масаж, який традиційно розглядається переважно в межах медико-реабілітаційного

підходу, проте дедалі частіше стає об’єктом дослідження в психології, зокрема в контексті тілесно-орієнтованих практик та психофізіологічної регуляції.

Масаж як форма цілеспрямованого тілесного впливу чинить комплексну дію не лише на м’язову та нервову системи, а й на емоційну, когнітивну та регуляторну сфери психіки. Через стимуляцію шкірних рецепторів, м’язових волокон та вегетативної нервової системи масаж активізує механізми саморегуляції, сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

З позицій психологічної науки масаж може розглядатися як інструмент опосередкованої психічної регуляції, що функціонує через тіло як носій емоційного, когнітивного та соматичного досвіду особистості. Тіло в цьому контексті виступає своєрідним «екраном» психічних процесів, у якому закарбовуються наслідки стресу, емоційних переживань і внутрішніх конфліктів. Тілесні відчуття, що виникають у процесі масажу, активізують механізми інтероцептивної усвідомленості, сприяють кращому розпізнаванню власних психофізичних станів, зниженню рівня внутрішньої напруги та формуванню відчуття психологічної безпеки й підтримки. Через це масаж створює умови для відновлення контакту людини з власним тілом, що є важливим чинником емоційної стабілізації та саморегуляції.

У цьому контексті масаж постає не лише як фізіологічна процедура, спрямована на м’язове розслаблення, а й як психологічно значуща форма міжособистісної взаємодії. Контактна природа масажу сприяє актуалізації базових переживань довіри, прийняття та емоційної включеності, що має особливе значення для осіб із підвищеним рівнем тривожності або емоційного виснаження. Поступове зниження тілесного напруження супроводжується зменшенням психічного контролю, послабленням захисних механізмів і підвищенням здатності до саморефлексії, що відкриває можливості для глибшого усвідомлення власних переживань та потреб.

Особливо значущими є психологічні ефекти масажу в умовах хронічного стресу, який є характерною ознакою сучасного способу життя. Емпіричні

дослідження засвідчують, що систематичне застосування масажних практик сприяє зниженню рівня гормонів стресу, зокрема кортизолу, нормалізації циркадних ритмів та покращенню якості сну. Ці фізіологічні зміни супроводжуються позитивними психологічними ефектами, серед яких зростання суб'єктивного відчуття благополуччя, зменшення емоційної напруги, стабілізація настрою та підвищення стресостійкості.

Психологічний ефект релаксації, що виникає під час масажу, тісно пов'язаний з активацією парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за процеси відновлення та збереження внутрішньої рівноваги. Активація парасимпатичного компоненту сприяє зниженню психофізіологічної збудженості, уповільненню серцевого ритму, поглибленню дихання та загальному відчуттю спокою. У психологічному вимірі це створює умови для відновлення адаптаційних можливостей психіки, підвищення здатності до емоційної регуляції та формування більш гнучких копінг-стратегій у відповідь на стресові впливи. Масаж може розглядатися як ефективний засіб підтримки психічного здоров'я, що поєднує тілесний вплив із глибинними механізмами психічної регуляції. Його психологічний потенціал полягає не лише в зниженні симптомів напруження, а й у сприянні відновленню цілісності психофізичного функціонування особистості, що робить масаж важливим ресурсом у контексті профілактики та подолання наслідків хронічного стресу.

У межах тілесно-орієнтованої психології масаж розглядається як спосіб роботи з тілесними затисками, що часто є відображенням пригнічених емоцій, внутрішніх конфліктів або травматичного досвіду. Через м'який тілесний вплив відбувається поступове зниження психосоматичної напруги, покращення контакту з власними почуттями та формування більш цілісного образу «Я». Таким чином, масаж сприяє інтеграції тілесного та психічного рівнів функціонування особистості.

Важливим психологічним аспектом масажу є його вплив на саморегуляцію емоційних станів. Під час масажу активізуються механізми усвідомленого дихання, знижується рівень внутрішнього контролю та напруження, що створює умови для

спонтанного відновлення емоційної рівноваги. Це особливо значущо для осіб із високим рівнем тривожності, емоційного вигорання або психосоматичних проявів. Окрім релаксаційного ефекту, масаж може сприяти підвищенню рівня усвідомленості тіла, розвитку навичок самоспостереження та формуванню більш адаптивного ставлення до власних емоційних переживань. У цьому сенсі він може розглядатися як допоміжний ресурс у психологічному консультуванні та психокорекційній роботі, зокрема в поєднанні з техніками майндфулнес, тілесної терапії та психоедукації.

Таким чином, психологічні ефекти масажу виходять за межі суто фізичного впливу та охоплюють широкий спектр психічних процесів — від емоційної стабілізації до глибинної саморегуляції та відновлення особистісних ресурсів. Масаж постає як міждисциплінарний феномен, що поєднує тілесний вплив і психічну регуляцію, створюючи умови для гармонізації психофізичного стану особистості.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення психологічних ефектів різних видів масажу, а також розробка інтегративних програм психологічної підтримки з використанням масажних практик у роботі з особами, які перебувають у стані підвищеного стресу та емоційного виснаження.

Список використаних джерел

1. Кузнєцова, О. В. Психологічні ефекти тілесних практик: масаж та релаксація. // Вісник психології та педагогіки. 2019. Вип. 4. С. 56–63.
2. Левченко, С. М. Масаж як метод психокорекції емоційного стану людини. // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 23, № 2. С. 78–85.
3. Петрова, Н. В. Вплив масажу на психофізіологічні показники людини. // Праці психологічного факультету. 2020. № 10. С. 112–119.

Nataliia Beliayeva
Group 5551MZ, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
belaevanatala33@gmail.com
Olha Kravchuk
PhD in Political Science, Associate Professor of the Department of Social-Humanitarian Disciplines and Philosophy, Head of the Educational Inclusive Center
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF MASSAGE: BETWEEN BODILY INFLUENCE AND MENTAL REGULATION

Abstract. *A theoretical and empirical analysis of the psychological effects of massage in the context of the interaction between bodily influence and mechanisms of mental regulation was conducted. The relevance of the study is determined by the increasing levels of psycho-emotional tension, anxiety, and stress-related disorders in modern society, which requires the search for safe and effective psychocorrective methods with a body-oriented component. It was found that bodily influence activates relaxation mechanisms, contributes to the reduction of muscle tension, and indirectly affects the cognitive-emotional sphere of the individual.*

Prospects for further research are related to a deeper study of the neuropsychological mechanisms of bodily regulation and the development of integrative programs for psycho-emotional recovery.

Keywords: *massage, mental regulation, psycho-emotional state, anxiety, body-oriented approach, self-regulation.*

УДК 159.9

Болотня Г.Б.
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
bolotnya.anna@ukr.net
Чугуєва І.Є.
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ І ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здійснено аналіз психологічних особливостей регуляції стресу і тривожності засобами рухової активності в умовах війни. Проаналізовано вплив сучасних екстремальних умов на рівень стресу та тривожності у різних вікових групах. Визначено роль рухової активності як ефективного засобу зниження негативного психологічного впливу стресових ситуацій.

Ключові слова: *стрес, тривожність, регуляція, рухова активність, війна.*

В умовах війни індивіди стикаються з високим рівнем стресу та тривожності, що негативно впливає на психоемоційний стан, когнітивні функції та соціальну адаптацію. В таких умовах виникає необхідність у пошуку ефективних методів саморегуляції та психоемоційної стабілізації. Одним із доступних і науково обґрунтованих способів є рухова активність, яка впливає на фізичне здоров'я та психологічний стан.

Мета статті: визначення ефективності рухової активності як засобу регуляції стресу і тривожності в умовах війни.

Актуальність роботи: Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, знижує рівень кортизолу та тривожності, покращує сон та загальне психічне здоров’я. У сучасних умовах, коли люди стикаються з постійними стресорами та невизначеністю, застосування рухових методів саморегуляції стає критично важливим для підтримки емоційного балансу та адаптивної поведінки.

У процесі дослідження психологічної стійкості та впливу рухової активності на регуляцію стресу і тривожності в умовах війни було встановлено, що психологічна стійкість є ключовим ресурсом особистості, який забезпечує здатність адаптуватися до стресових та складних життєвих ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та відновлювати внутрішні ресурси. Психологічна стійкість забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Аналіз наукових досліджень, зокрема робіт Єлізабет Лукас, В. Франкла, Еммі Вернер, А. Мастен, В. Климчука, Дж. Бонанно, Ч. Спілбергера, Дж. Роттера та Б. Циммермана, показав, що стійкість формується як динамічний процес і проявляється у здатності людини відновлюватися після стресових подій, навіть після значних травматичних переживань. Дослідження історичного досвіду, включно з поколінням, що пережило Другу світову війну, підтверджують високий потенціал людської стійкості та здатність адаптуватися до нових соціальних умов.

Сучасна психологія розглядає стійкість як інтегративну характеристику особистості, що формується завдяки поєднанню внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Важливими внутрішніми компонентами є саморегуляція, інтернальний локус контролю, мотивація, позитивна переоцінка ситуацій, здатність до самоспостереження та самоконтролю. Зовнішні чинники включають соціальну підтримку, досвід взаємодії з оточенням, професійний та життєвий досвід, а також навчання адаптивним стратегіям подолання стресу. Психологічна стійкість проявляється у здатності підтримувати оптимальний рівень емоційного, когнітивного, поведінкового та фізіологічного функціонування, навіть за умов значного емоційного навантаження. Люди зі сформованою стійкістю частіше відчувають позитивні емоції, мають вищу самооцінку, краще взаємодіють з іншими та демонструють менший рівень тривожності, депресії та обсесивно-компульсивних розладів.

Особливу роль у формуванні стійкості відіграють індивідуально-психологічні характеристики, зокрема рівень тривожності, емоційна гнучкість та здатність до переоцінки стресових ситуацій. Взаємозв’язок між тривожністю та

стресостійкістю дозволяє розглядати ці явища як взаємодоповнюючі параметри емоційної регуляції. Високий рівень тривожності може знижувати адаптаційні можливості, тоді як ефективні стратегії саморегуляції, внутрішня мотивація та активне планування дій сприяють підвищенню стійкості та здатності до подолання труднощів. Локус контролю виступає важливим ресурсом або обмеженням у подоланні життєвих труднощів, а активна життєва позиція та відповідальність за власні рішення позитивно впливають на здатність протидіяти стресу.

Рухова активність є ефективним засобом підтримки психологічної стійкості та регуляції стресу і тривожності. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, зниженню рівня кортизолу, покращенню сну, зменшенню симптомів тривожності та депресії. Рухова активність покращує самоконтроль, саморегуляцію, відчуття власної ефективності та активізує адаптивний потенціал особистості. У поєднанні із соціальною підтримкою та психологічними стратегіями, такими як позитивна переоцінка ситуацій та активне планування дій, фізична активність сприяє покращенню психоемоційного стану, зміцненню адаптаційних можливостей та розвитку психологічної стійкості в умовах стресу і кризових ситуацій, включно з війною. Таким чином, рухова активність виступає важливим механізмом підтримки психічного здоров'я, адаптації та підвищення ефективності функціонування особистості у складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел

1. Готич В. О. (2023). Resiliens, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02

2. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Кропивницький: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2020.

3. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. 40 с.

4. Лукас Е. (2026). Психотерапія з гідністю. Дніпро: Середняк Т.К.

5. Литвиненко О., Денчик А., Сердюк Л., Сердюк О. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. Психологічний часопис, 10(2), 2024. С.27–37. URL: https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2

6. Франкл В. *Людина в пошуках сенсу*. Київ: Основи. 2005.

7. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. В: *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* (№7, с. 143–148). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2007.

8. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. URL: https://orcid.org/0009-0002-9584-1170https://orcid.org/0009-0002-9584-1170

9. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59(1), 2004. 20–28. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

10. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 69(2), 2014. P.1–14. URL: https://doi.org/10.1037/a0035267

11. Rotter J. *Generalized expectancies for internal versus external control*. Psychological Monographs, 80(1), 1966. P. 1–28.

12. Spielberger C. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press. 2010.

13. Zimmerman B. Self-regulation and motivation. Educational Psychologist, 35(2), 2000. 3–13. URL: https://doi.org/10.1207/S15326985EP3502_4

Bolotnia H.B.
group 4551m, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
bolotnya.anna@ukr.net

Chuhueva I.
Candidate of Psychologikal Sciences, Associate Professor
National University of Shipbuilding after Admiral Makarov
Ukraine, Mykolaiv
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS AND ANXIETY REGULATION THROUGH PHYSICAL ACTIVITY IN WARTIME CONDITIONS

An analysis of the psychological features of stress and anxiety regulation through physical activity in war conditions was conducted. The impact of current extreme conditions on stress and anxiety levels across different age groups was examined. The role of physical activity as an effective means of reducing the negative psychological effects of stressful situations was identified.

Keywords: *stress, anxiety, regulation, physical activity, war.*

УДК 159.942:331.101.3

Бурка Оксана
студентка групи 5551мз
кафедра психології,
Науково-навчальний гуманітарний інститут,
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв, Україна
o.hutorna1988@gmail.com

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЯК КАТАЛІЗАТОР ЗРОСТАННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ

Анотація. У поданих тезах обґрунтовано ключову роль регулювання психологічно-емоційних станів у забезпеченні високої продуктивності професійної діяльності. Проаналізовано головні методи впливу на емоційний фон та їх безпосередній зв'язок із загальною ефективністю роботи.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, психічні стани, успіх у роботі, продуктивність діяльності, управління емоціями, професійна результативність.*

В епоху значного зростання інформаційних потоків та підвищення вимог до професійних якостей, першочергового значення набуває здатність фахівців до емоційної стійкості та ефективної саморегуляції. Емоційний фон має прямий вплив на її когнітивні можливості, процес прийняття рішень, якість спілкування, і відповідно, на загальний рівень ефективності її роботи.

Актуальність цієї теми зумовлена посиленням впливу емоційного фону на результативність у різних сферах: навчальній, професійній, творчій та управлінській. Психологічна наука дедалі більше звертається до питання: як внутрішні емоційні процеси можуть не лише заважати, а й підтримувати продуктивну діяльність, і які саме механізми здатні забезпечити таку підтримку.

Володіння навичками керування власними емоційно-психічними станами є критичною умовою для досягнення кар'єрного успіху та підтримки психологічного благополуччя.

Метою тез є підтвердження важливості контролю над психоемоційними станами та окреслення основних шляхів його впровадження як чинника, що стимулює підвищення ефективності діяльності.

Психоемоційні стани охоплюють широкий діапазон внутрішніх переживань (як-от: втома, тривога, стрес, мотивація, задоволеність, тощо). Ці стани можуть як суттєво стимулювати, так і навпаки значно гальмувати виконання робочих завдань.

Тривалі негативні емоції, особливо в умовах постійного напруження, спричиняють погіршення пам'яті, збільшення кількості помилок, зниження уваги, втрату мотивації та призводять до професійного вигорання. Водночас, позитивний та збалансований емоційний стан сприяє розвитку креативності, прискоренню реакцій, покращенню взаємодії в команді та підвищенню загальної продуктивності.

Регуляція психоемоційних станів визначається як свідомий чи несвідомий контроль над емоційним досвідом. Цей процес складається з кількох етапів:

- Усвідомлення та ідентифікація власних емоцій і причин їх виникнення.
- Оцінка того, як ці емоції впливають на робочий процес.

- Використання дієвих механізмів саморегуляції, зокрема, зміни фокуса уваги, релаксаційних практик, емоційного вираження, когнітивного переосмислення для досягнення оптимального внутрішнього стану.

Розвинута емоційна компетентність та сформовані навички самоконтролю дають змогу фахівцю:

- Зберігати високу працездатність та успішно протистояти стресу.
- Ухвалювати зважені рішення, уникаючи впливу ситуативних емоцій.
- Підтримувати високу задоволеність роботою та внутрішню мотивацію.
- Будувати конструктивні та ефективні міжособистісні зв’язки.

Найбільш результативними методами формування емоційної саморегуляції визнано: когнітивну переоцінку, самоспостереження, рефлексію, тілесно-орієнтовані техніки, а також систематичні тренінги й арт-терапевтичні практики. Ефективність рекомендацій значно зростає за умов підтримки соціального середовища – родини, школи, професійного колективу.

Таким чином, уміння керувати емоційно-психічними станами стає невіддільною складовою професійної майстерності та ключовим ресурсом для підвищення індивідуальної й колективної ефективності діяльності.

Висновки. Контроль над власними психоемоційними станами є вирішальним чинником зростання ефективності діяльності спеціаліста у сучасному світі. Його важливість обумовлена прямим впливом емоційного фону на поведінку, когнітивні здібності та мотивацію. Подальші наукові розробки повинні бути зосереджені на створенні та впровадженні дієвих навчальних програм, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції в навчальних планах та в системі підвищення кваліфікації професійних кадрів.

Загалом можна сказати, що управління психоемоційними станами не тільки зменшує ризик емоційних проблем, але й зміцнює стабільність, впевненість у собі, здатність до адаптації та професійну самореалізацію. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у галузі прикладної психології, а також для практичного

впровадження розроблених рекомендацій в освітні установи, центри психологічної допомоги та системи підтримки психічного здоров'я.

УДК 159.92

Комарницька Марія, Василенко Максим
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
mahakomaha1@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЛЮДСЬКОЇ САМОТНОСТІ

Від моменту народження людина вже перебуває у відносинах з іншими, навіть ще не володіючи мовленням. Її існування від самого початку вписане у мережу зв'язків із батьками, близькими, світом довкола, і ця мережа виникає набагато раніше, ніж з'являється усвідомлення себе.

Ключові слова: *самотність, спілкування, міжособистісна взаємодія, віддаленість, ізоляція, соціальне прийняття.*

Якщо звернутися до ідей Жака Лакана, можна сформулювати наступну думку: людина взагалі не існує поза Іншим, оскільки її ідентичність не є внутрішньою даністю, а виникає лише через відображення в Іншому, через визнання, через включення у символічний порядок [1].

Тут постає парадокс, який визначає сучасний досвід самотності, адже ми живемо у світі, де Інший присутній повсюди: у соціальних мережах, у безперервній цифровій комунікації, у постійній доступності контактів, що, на перший погляд, мали б знищити саму можливість даної проблеми. Проте відбувається протилежне

- чим більше можливостей для взаємодії ми маємо, тим сильніше переживаємо внутрішню віддаленість, що змушує переосмислити саму природу самотності [7].

Ми звикли думати, що самотність виникає там, де немає людей, однак сучасний досвід показує, що вона народжується саме там, де люди є. Але зв'язок між ними виявляється поверхневим, формальним або позбавленим тієї глибини, яка дозволяє людині відчути себе побаченою. У цьому сенсі самотність перестає бути питанням кількості контактів і перетворюється на питання якості присутності, оскільки навіть активна взаємодія не гарантує переживання близькості [2; 3].

Це означає, що проблема полягає не у відсутності інших, а у неможливості встановити такий тип зв'язку, в якому людина могла б бути не лише соціально прийнятною, а й автентичною. Людина може говорити, але не бути почутою, може перебувати серед інших, але залишатися невидимою у психологічному сенсі, і ця невидимість є значно глибшою формою самотності, ніж фізична ізоляція [4].

Тут виникає складне і водночас принципове питання: якщо Інший завжди поруч, то чому зв'язок не відбувається? Однією з можливих відповідей є те, що справжній зв'язок передбачає умови, яких людина намагається уникнути, оскільки він вимагає відкритості, а відкритість завжди пов'язана з ризиком бути відкинутим. Він вимагає чесності, яка руйнує образ, що його людина вибудовує для соціального прийняття. Він вимагає присутності, яка виключає повний контроль над тим, як нас сприйматимуть [6].

Саме тому у повсякденному житті часто відбувається непомітна підміна: замість зустрічі двох людей виникає взаємодія двох штучно створених версій, де кожен демонструє ту частину себе, яка здається безпечною, прийнятною і керованою. У результаті виникає парадоксальна ситуація, в якій людина може отримувати підтвердження, схвалення і навіть прийняття, але при цьому не переживати близькості, оскільки прийняттю піддається не вона сама, а її соціально сформований образ. Самотність у такому випадку стає не відсутністю взаємодії, а її спотвореною формою, в якій зникає головне - можливість бути справжнім у присутності іншого.

Саме тому ключове питання самотності не зводиться до того, скільки людей є поруч, а до того, чи існує хоча б один зв'язок, у якому людина може відмовитися від необхідності підтримувати форму, захищатися або відповідати очікуванням. Якщо такого зв'язку немає, самотність стає неминучою, незалежно від соціальної активності чи кількості контактів.

І в цьому сенсі вихід із самотності не може бути знайдений через просте розширення кола спілкування, оскільки він пов'язаний із якісною зміною самої взаємодії, яка передбачає більшу відкритість, більшу чесність і готовність до вразливості.

Таким чином, самотність у сучасному світі постає не як наслідок ізоляції, а як наслідок дефіциту глибокого зв'язку, і головний виклик полягає не в тому, щоб мати більше контактів, а в тому, щоб навчитися бути по-справжньому присутнім у взаємодії з іншим, не підмінюючи себе образом і не уникаючи тієї емоційної відкритості, без якої жоден справжній зв'язок неможливий [5].

Можливо, сучасна людина страждає не від самотності, а від небажання впустити в своє життя ту відкритість, яка робить близькість можливою. І якщо це так, то тоді самотність перестає бути лише психологічним станом і постає як культурний симптом - ознака світу, у якому швидкість, контроль і безпека поступово витісняють глибину, довіру та ризик, без яких жодна справжня людська близькість не може існувати. Ми не настільки самотні, наскільки захищені від близькості.

Список використаних джерел

1. Жак Лакан. *The Four Fundamental Concepts of Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton & Company, 1978.
2. Lars Fr. H. Svendsen. *A Philosophy of Loneliness*. London: Reaktion Books, 2017.
3. Robert S. Weiss. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.
4. John T. Cacioppo, William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company, 2008.

5. Julianne Holt-Lunstad. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality // *Perspectives on Psychological Science*. 2015.

6. Джордан Пітерсон. *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*. Toronto: Random House Canada, 2018.

7. Славой Жижек. *The Courage of Hopelessness*. London: Allen Lane, 2017.

Komarnytska Maria, Vasylenko Maksym
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
mahakomaha1@gmail.com
Mukhina Lyudmila
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF HUMAN LONELINESS

From the moment of birth, a person is already in relationships with others, even before he or she can speak. From the very beginning, his or her existence is inscribed in a network of connections with parents, loved ones, and the world around him or her, and this network arises much earlier than self-awareness.

***Key words**: loneliness, communication, interpersonal interaction, remoteness, isolation, social acceptance.*

УДК 159.942.3

Гайдашевська Ганна
група 5551 зм
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова Миколаїв
oozzznob 12345@gmail. Com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова Миколаїв
Lis28062561@gmail.com

ОСОБИСТІ СТРАХИ ТА ЇХ САМОДІАГНОСТИКА: ВІД УСВІДОМЛЕННЯ ДО ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Анотація. У тезах розглядається проблема особистісних страхів як важливого психологічного феномену в умовах сучасних криз. Проаналізовано теоретичні підходи вітчизняних науковців до розуміння страху та тривожності. На основі практичних спостережень за віковою еволюцією дитячих страхів обґрунтовується важливість навички самодіагностики для дорослих. Запропоновано конкретні методи виявлення та аналізу власних страхів як інструменту збереження психологічної стійкості.

Ключові слова: страх, самодіагностика, емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, тривожність, вікові страхи, інтроспекція.

Актуальність роботи. У сучасному світі, що переповнений стресовими факторами, соціальною нестабільністю та кризовими подіями, емоційна стабільність стає не просто бажаною якістю, а життєвою необхідністю. Однією з найсильніших базових емоцій, яка здатна як мобілізувати захисні сили організму, так і деструктивно впливати на психіку, є страх. Розуміння природи власних страхів та вміння їх вчасно діагностувати - це фундаментальна навичка для збереження психологічного благополуччя.

Постановка проблеми. У психологічній науці страх традиційно розглядається як складне багатокомпонентне явище, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. Сучасні українські дослідники приділяють значну увагу вивченню трансформації страхів в умовах сьогодення.

Так, О. Є. Блінова зазначає, що страх, який не був своєчасно усвідомлений і виведений на рівень рефлексії, неминуче трансформується у фонову генералізовану тривожність. На відміну від ситуативного страху, тривога не має конкретного об'єкта, вона є розмитою і тому значно сильніше виснажує нервову систему людини [1, с. 47]. Доповнюючи цей підхід, С. Д. Максименко та Л. З. Сердюк наголошують на тому, що в умовах хронічного стресу механізми психологічного захисту часто блокують пряме переживання страху, витісняючи його в підсвідомість.

Відповідно, здатність до саморегуляції прямо залежить від уміння особистості ідентифікувати свої справжні емоційні стани [2, с. 14]. Зі свого боку, О. О. Резніченко підкреслює, що особливості прояву страхів тісно пов’язані з віковими та соціально-психологічними кризами, а їх маскування часто призводить до емоційного вигорання [3, с. 105].

Мета тез - на основі теоретичного аналізу та безперервного практичного спостереження розкрити механізми еволюції страху та обґрунтувати ефективні методи його самодіагностики для збереження емоційної стійкості дорослих.

Виклад результатів дослідження. Незважаючи на ґрунтовну теоретичну базу, практичне розуміння механізмів страху найефективніше формується через безперервне спостереження та аналіз. Як студентка-психолог та матір трьох дітей різного віку, я маю унікальну можливість проводити таке включене спостереження щодня. Еволюція страху, його перехід від інстинктивних до складних соціальних форм розгортається просто перед моїми очима, даючи багатющий емпіричний матеріал.

Спостерігаючи за своїм найменшим, дворічним малюком, я фіксую класичні, еволюційно зумовлені страхи, які є нормативними для цього етапу: гостра сепараційна тривога (страх розлуки з матір'ю) та страх перед незнайомцями. Тут емоція має виключно інстинктивну природу виживання. У середньої дитини, якій п'ять років, страх набуває нових форм, пов'язаних із розвитком уяви.

Головний виклик - нічні жахи та погані сни. Темрява стає полотном, на якому психіка малює проєкції внутрішньої напруги.

Проте найяскравішим об'єктом мого дослідження є старший, десятирічний син. Його високочутлива нервова система демонструє надзвичайно широкий спектр тривожності. До ірраціонального страху темряви та снів додаються потужні соціальні конструкції: гостре неприйняття однолітками, страх соціальної ізоляції та глибока, майже екзистенційна боязнь залишитися без мами. На його прикладі чітко видно, як формується генералізована тривога: непрожиті страхи накладаються один на одного. Він потребує не просто втіхи, а глибокого когнітивного аналізу своїх станів.

Цей щоденний досвід взаємодії з дитячою тривожністю є ключем до розуміння дорослої психіки. Ми, дорослі, функціонуємо за тими ж базовими алгоритмами, але навчилися їх маскувати соціально прийнятною поведінкою. Дорослі страхи ховаються за роздратуванням, прокрастинацією, гіперконтролем або хронічною втомою. Саме тому самодіагностика є критично важливою: щоб залишатися стабільною опорою для себе та своїх дітей, необхідно усвідомлювати власні тригери. Самодіагностика особистісних страхів - це процес екологічного дослідження власного внутрішнього простору. Для її ефективного проведення доцільно використовувати такі методи:

1. Тілесне сканування та маркування емоцій. Сучасні дослідження психосоматики підтверджують, що витіснені емоції формують м'язові затиски. Коли мій десятирічний син лякається, я бачу тілесну реакцію: дихання стає поверхневим, тіло стискається. Техніка самодіагностики полягає у фокусуванні на тілі у момент дискомфорту («Де саме я відчуваю напругу?») та подальшому вербальному маркуванні («Я відчуваю страх»). Називання емоції активує префронтальну кору мозку, повертаючи здатність до раціонального мислення [5, с. 115].

2. Декомпозиція страху (Техніка «П'ять чому?»). Цей інструмент дозволяє знайти глибинний страх, що ховається за побутовою тривогою. Ставлячи собі послідовні запитання «Що найгірше станеться, якщо це відбудеться?», людина знімає поверхневий шар повсякденної тривоги і виявляє базовий страх (який часто зводиться до того ж дитячого страху соціального відторгнення або самотності).

3. Екстерналізація через письмо. Страх має властивість катастрофізуватися у свідомості. Виписування побоювань на папір відокремлює емоцію від особистості. Як робота з малюнками допомагає моєму старшому сину зробити нічні жахи видимими і контрольованими, так і для дорослих ведення «Щоденника страхів» допомагає об'єктивізувати власні переживання та знайти для них раціональні контраргументи.

4. Аналіз поведінки уникнення. Найкращий індикатор наявності прихованого страху - це сфери життя, де ми постійно шукаємо відмовки. Запитання

до себе: «Від чого я зараз відмовляюся у своєму житті через психологічний дискомфорт?» є одним із найпотужніших діагностичних інструментів.

Висновки. Отже, особисті страхи є невід'ємною частиною психічного життя людини на всіх вікових етапах. Їх неможливо уникнути, однак навичка самодіагностики дозволяє перевести страх із розряду деструктивних сил у розряд зрозумілих сигналів. Поєднуючи теоретичні знання з рефлексією власних станів, людина повертає собі авторство власного життя та здатність зберігати емоційну цілісність в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Блінова О. Є. Психологія страху та тривоги в умовах кризових ситуацій: механізми виникнення та подолання. Вісник психології та соціальної роботи, 2022. Вип. 14(2). С. 45-52.

2. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Саморегуляція особистості в умовах хронічного стресу: теоретико-практичний аспект. Український психологічний журнал, 2023. № 1. С. 12-20.

3. Резніченко О. О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. Теорія і практика сучасної психології, 2020. С. 104-110.

4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний дискурс та практики відновлення. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 245 с.

5. Хазратова Н. В. Емоційний інтелект як ресурс саморегуляції в умовах невизначеності. Психологія і суспільство, 2022. № 3. С. 112-120.

Haidashevska H. M.
group 5551 zm,
Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
oozzznob 12345@gmail. com
Litvinenko I.S.
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
Lis28062561@gmail.com

PERSONAL FEARS AND THEIR SELF-DIAGNOSIS: FROM AWARENESS TO EMOTIONAL RESILIENCE

Personal fears and their self-diagnosis: from awareness to emotional resilience Abstract. The thesis examines the problem of personal fears as an important psychological phenomenon in the context of modern crises. The theoretical approaches of domestic scientists to understanding fear and anxiety are analyzed. Based on practical observations of the age-related evolution of children's fears, the importance of self-diagnosis skills for adults is substantiated. Specific methods of identifying and analyzing one's own fears as a tool for preserving psychological resilience are proposed.

Keywords: fear, self-diagnosis, emotional self-regulation, psychological resilience, anxiety, age-related fears, introspection.

УДК 159.9

Голдобіна Наталя
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
goldobina2707@gmail.com
Чугуєва Інна
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ

Анотація. У роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів публічних виступів. Розглянуто структуру публічної комунікації та вплив особистісних характеристик, зокрема тривожності, на ефективність взаємодії з аудиторією. Визначено роль когнітивних чинників у формуванні сценічного бар'єру.

Ключові слова: *публічний виступ, соціальна взаємодія, тривожність, саморегуляція, когнітивні викривлення.*

Постановка проблеми. У сучасному світі публічний виступ є невід'ємною складовою професійної реалізації психолога. Проте високий рівень соціальної відповідальності та оцінювання з боку аудиторії часто провокують виникнення глософобії. Таким чином, виникає необхідність у дослідженні психологічних особливостей, що визначають успішність ораторської діяльності та механізми подолання емоційної напруги.

Мета статті: теоретичне обґрунтування психологічних чинників, що зумовлюють успішність публічного виступу.

Актуальність роботи. Публічний виступ — це складний процес соціальної взаємодії, де промовець виступає як джерело психологічного впливу. Психологічна складність цього процесу полягає у необхідності одночасного керування змістом мовлення, власною невербальною поведінкою та емоційним станом аудиторії.

Виклад результатів дослідження. Публічний виступ за своєю природою є системним явищем, де ефективність визначається тріадою: Комунікатор — Повідомлення — Аудиторія. Згідно з дослідженнями Р. Чалдіні, авторитет промовця та його експертність є первинними чинниками прийняття інформації слухачами.

Психологічний стан оратора під час виступу розглядається через призму теорії стресу Г. Сельє. Важливо розрізняти деструктивний дистрес, що паралізує діяльність, та конструктивний еустрес, який мобілізує когнітивні ресурси. Успішний виступ можливий за умови трансформації хвилювання у стан продуктивного піднесення.

Ключову роль у регуляції стану відіграє тривожність. За Ч. Спілбергером, ситуативна тривожність є природною реакцією на виклик, тоді як висока особистісна тривожність може стати суттєвим бар'єром, оскільки сприймає виступ як загрозу самооцінці особистості. Когнітивна психологія (А. Бек) вказує, що страх сцени часто підтримується викривленнями мислення: катастрофізацією («я зганьблюся») та персоналізацією.

Згідно з поглядами С. Д. Максименко, запорукою успіху є розвинена здатність до розподілу уваги. Промовець не повинен спрямовувати увагу «всередину» на свої страхи, оскільки це руйнує контакт із залом. Натомість вольова саморегуляція дозволяє утримувати фокус на завданні — донесенні цінної інформації до слухачів.

Висновки. Психологічні особливості публічних виступів зумовлені взаємодією когнітивних установок, емоційної стабільності та навичок невербальної комунікації. Успішний ораторський профіль включає конгруентність, високий емоційний інтелект та здатність до вольової саморегуляції в умовах соціального стресу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку тренінгових програм з корекції глософобії у студентів-психологів, у студентів інших гуманітарних напрямів (юристів, соціологів, журналістів), керівників та менеджерів середньої ланки тощо.

Список використаних джерел

1. Андерсон К. Успішні виступи на TED. Рецепти найкращих спікерів / пер. з англ. О. Асташова. Київ: Наш Формат, 2016. 256 с.

2.Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник. Київ: Академія, 2004. 344 с.

3.Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: Guilford Press, 2010. 448 p.

4.Вуйцик М. Психологія публічного виступу: як подолати страх та завоювати аудиторію. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 210 с.

5.Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 432 с.

6.Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 600 с.

7.Карнегі Д. Як подолати страх і впливати на людей шляхом публічних виступів / пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2016. 224 с.

8.Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2003. 568 с.

9.Selye H. Stress without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Co, 1974. 171 p.

10.Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
11. Чалдіні Р. Психологія впливу / пер. з англ. С. Кот. Київ: Наш Формат, 2020. 368

Holdobina N.S.
group 4551, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
goldobina2707@gmail.com
Chuhueva I.I
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
National University of Shipbuilding after Admiral Makarov
Ukraine, Mykolaiv
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PUBLIC SPEAKING

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the psychological aspects of public speaking. The structure of public communication and the influence of personality characteristics, in particular anxiety, on the effectiveness of interaction with the audience are considered. The role of cognitive factors in the formation of the stage barrier is determined.

Keywords: *public speaking, social interaction, anxiety, self-regulation, cognitive distortions.*

УДК 159.9:37.091.212-058.65

Горбильова Альона
група ЗФ-5551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
alenanazarenko2222@ukr.net
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОЗНАКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У тезах розглянуто теоретичні та практичні аспекти застосування арт-терапевтичних технік у роботі шкільного психолога з дітьми молодшого шкільного віку, які мають ознаки посттравматичного стресового розладу внаслідок впливу воєнних подій. Проаналізовано особливості травматичних реакцій дітей 6–10 років, обґрунтовано доцільність використання образотворчого, ігрового та тілесно орієнтованого напрямів арт-терапії.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, молодший шкільний вік, арт-терапія, психологічна підтримка, воєнний стрес, шкільний психолог.*

Повномасштабне вторгнення росії в Україну, призвело до безпрецедентного психологічного навантаження на все суспільство, і передусім – на дітей. Молодші школярі (6–10 років) є особливо вразливою категорією, оскільки перебувають у сензитивному періоді формування особистості та ще не мають сформованих ефективних механізмів психологічного захисту. Вимушене переміщення, втрата звичного середовища, розлука з близькими, загибель батьків чи свідчення руйнувань – усе це формує стійкий травматичний досвід, що без своєчасного психологічного втручання може закріпитися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушень поведінки, тривожності та емоційної дисрегуляції.

Аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень дозволяє виокремити специфічні прояви травматичних реакцій у дітей 6–10 років. В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова та С. Ліпінська наголошують, що на відміну від дорослих, діти рідко прямо повідомляють про тривогу чи страх – натомість травматичний досвід проявляється через регресивну поведінку (повернення до звичок раннього дитинства), агресивні ігри з відтворенням воєнних подій, порушення сну, соматичні скарги та уникнення всього, що нагадує про травму. У

молодших школярів також фіксуються когнітивні порушення – зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, що суттєво ускладнює навчання [1].

Ключовою перевагою арт-терапії є можливість символічного відпрацювання травматичного досвіду. Через малювання, ліплення, роботу з піском дитина може «виплеснути» те, що не здатна висловити словами. Процес творення відновлює відчуття контролю над реальністю – психологічну потребу, яку воєнна травма найбільш руйнівно ламає. За спостереженнями практичних психологів, описаними в навчально-методичному посібнику І. Марухиної та Л. Кондратенко [2], регулярні арт-терапевтичні заняття (8–12 сесій) вже через 4–6 тижнів дають помітне зниження рівня тривожності за тестом Теммл–Доркі–Амен і позитивну динаміку за шкалою шкільної тривожності Філіпса.

У практичній роботі шкільного психолога з молодшими школярами доцільно поєднувати три взаємодоповнюючі напрями. По-перше, образотворча арт-терапія (малювання, колаж, робота з глиною). Методики «Малюнок страху», «Будинок-Дерево-Людина», «Моя безпечна місцина» дозволяють діагностувати емоційний стан і одночасно поступово звільняти його від деструктивного афекту. По-друге, ігрова арт-терапія (пісочниця, ляльковий театр, рольові ігри). Гра є провідним видом діяльності дошкільника та важливим засобом для молодшого школяра: через неї дитина програє тривожні сценарії, «переписуючи» їх завершення на безпечне. По-третє, тілесно орієнтовані вправи у поєднанні з творчістю (дихальна гімнастика, танцювально-рухова терапія, вправа «Обійми метелика»). Вони спрямовані на регуляцію нервової системи через тіло – що є принципово важливим, оскільки травматична реакція завжди фіксується в тілі раніше, ніж стає усвідомленою.

Окремим питанням є робота з ресурсним станом дитини. В. Зливков та С. Лукомська підкреслюють важливість принципу «опори на наявні сили», а не лише усунення симптомі. «Як свідчить досвід повоєнних країн, діти хочуть щоб школі говорили про події, свідками яких вони були під час війни, а не замовчувати їх. Діти вважають війну частиною власного мілітарного досвіду і колективного досвіду своєї країни» [3, с. 126]. У цьому контексті арт-терапевтичні вправи на тему «Мої досягнення», «Що мене радує», «Мої захисники» формують позитивний

образ «Я» і зміцнюють психологічну стійкість. Для роботи з горем і втратою ефективним є метод «Книги пам'яті» – дитина разом із психологом створює власну книгу спогадів, де через малюнки та записи опрацьовує почуття втрати.

Застосування арт-терапевтичних засобів у психологічній підтримці дітей молодшого шкільного віку є науково обґрунтованим і практично ефективним підходом в умовах воєнного часу. Природна для цього віку образна та ігрова діяльність стає безпечним каналом для відпрацювання травматичного досвіду, відновлення почуття безпеки і контролю. Оптимальна форма роботи – інтегрований підхід, що поєднує образотворчу, ігрову та тілесно орієнтовану арт-терапію у структурованій програмі з 8–12 занять, з паралельним психоедукаційним супроводом батьків і педагогів. Перспективою подальших досліджень є розробка та емпірична апробація стандартизованої програми арт-терапевтичного втручання для молодших школярів у закладах освіти, що працюють в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
2. Марухина І.В., Кондратенко Л.О. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики: [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2023. 64 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ: Лисенко М.М., 2023. 139 с.

Gorbylova Alyona
group PS-5551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
alenanazarenko2222@ukr.net
Mukhina Liudmyla
candidate of psychological sciences,
associate professor of the department of psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

ART THERAPY TECHNIQUES AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH POST-TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS DURING WARTIME

The thesis examines theoretical and practical aspects of applying art therapy techniques in the work of a school psychologist with primary school children (aged 6–10) who show signs of post-traumatic stress disorder due to wartime events. The specific trauma reactions of this age group are analysed, and the appropriateness of visual art, play-based, and body-oriented art therapy modalities is substantiated. Recommendations for an integrated 8–12 session intervention programme with parallel parent and teacher psychoeducation are outlined.

Keywords: *post-traumatic stress disorder, primary school age, art therapy, psychological support, war stress, school psychologist.*

УДК 159.944.4:159.942

Гришан Аліна
група 4551з,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
alinagrishan1109@gmail.com
Ларченко Ірина
Керівник роботи доктор філософії з психології,
викладач, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

АДАПТИВНІ ТА НЕАДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ

У статті досліджено взаємозв'язок між стратегіями емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя молодих дорослих в умовах тривалого стресу. Теоретичний аналіз базується на моделі емоційної регуляції Дж. Гросса та концепції психологічного благополуччя К. Ріфф. Окрему увагу приділено ролі

конструктивної самодопомоги в кризових умовах за Т. М. Титаренко. Емпіричне дослідження (n=19) підтвердило, що адаптивні стратегії, зокрема когнітивна переоцінка, позитивно корелюють із цілями в житті (r=0,59) та екологічною майстерністю (r=0,57). Натомість неадаптивне експресивне пригнічення має сильний негативний зв'язок із позитивними відносинами (r=-0,76). Також верифіковано двофакторну модель румінацій: брудінг (занурення) виступає деструктивним чинником, тоді як рефлексія сприяє особистісному зростанню (r=0,33). статті.

Ключові слова: *емоційна регуляція, психологічне благополуччя, адаптація, експресивне пригнічення, румінації, молоді дорослі, стрес.*

Поняття емоційної регуляції вже довгий час лунає в психологічному інфо-просторі. Нині, в умовах війни, постійної мінливості та хронічного стресу, люди як ніколи раніше зацікавлені в тому, щоб посилювати свою резильєнтність та емоційний інтелект. Саме тому, актуальність теми емоційної регуляції, дослідження її адаптивних та неадаптивних стратегій та їх взаємозв’язок з психологічним благополуччям - суб’єктивним, або емпірично доведеним, - важко оскаржити. Проте для наукового розуміння проблеми необхідно чітко розмежувати механізми, які допомагають особистості зберігати цілісність, і ті, що ведуть до деградації ментального ресурсу.

Важливим підґрунтям для нашого аналізу є праці Т. М. Титаренко, яка в 2018 році опублікувала монографію «Психологічне здоров’я особистості в умовах тривалої травматизації». В ній, авторка наголошує, що в умовах тривалої травматизації, життєстійкість людини та її здатність до посттравматичного зростання визначається не лише зовнішньою підтримкою, а й внутрішніми ресурсами та конструктивною самодопомогою [1]. Це стає особливо актуальним при розгляді конкретних інструментів емоційного контролю.

Фундаментом сучасних уявлень про управління емоційними станами є модель Дж. Гросса. Автор розглядає емоційну регуляцію як складний процес, через який індивід впливає на те, які емоції він відчуває, коли вони виникають та як вони виражаються в поведінці [2]. У межах цієї моделі особлива увага приділяється

стратегії когнітивної переоцінки, що полягає у зміні суб’єктивного значення події ще до формування повної емоційної відповіді. На противагу їй, експресивне пригнічення спрямоване на приховування зовнішніх проявів уже виниклого переживання, що, за висновками дослідників, суттєво підвищує психофізіологічну напругу та знижує задоволеність соціальною взаємодією [2, с. 285-286].

Подальший розвиток теми пов'язаний із концепцією психологічного благополуччя Керрол Ріфф. На відміну від суто гедоністичного розуміння щастя, Ріфф пропонує евдаймоністичну модель, що включає шість вимірів: автономію, екологічну майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини, цілі в житті та самоприйняття [3]. Здатність особистості до ефективної регуляції емоцій виступає тут внутрішнім предиктором того, наскільки успішно людина зможе реалізувати свій потенціал у кожній із цих сфер [3].

Важливим аспектом нашого аналізу є феномен румінацій, який тривалий час розглядався як однозначно деструктивний. Проте праця В. Трейнор та колег дозволила здійснити «перегляд» цього поняття. Автори емпірично довели, що румінація складається з двох компонентів - рефлексії та занурення (надалі, брудінгу), які мають принципово різний вплив на психіку [4, с. 256]. Рефлексія може мати адаптивний ефект, оскільки спрямована на когнітивне розв'язання проблем та самопізнання. Натомість, брудінг, стабільно асоціюється з підвищеною депресією, оскільки являє собою пасивне порівняння поточного стану з недосяжним ідеалом без пошуку конструктивних виходів [4, с. 257]. В умовах тривалої травматизації та стресу ці стратегії стають визначальними для збереження психологічного здоров'я особистості [1].

Для перевірки теоретичних положень нами було проведено пілотне дослідження на вибірці молодих дорослих (n=19). Кореляційний аналіз (за К. Пірсоном) дозволив виявити наступні статистично значущі закономірності:

Потужний ресурс переоцінки: Когнітивна переоцінка продемонструвала сильний позитивний зв'язок із «цілями в житті» (r = 0,59) та «екологічною майстерністю» (r = 0,57). Це підтверджує, що вміння шукати нові сенси в складних ситуаціях є фундаментом для відчуття контролю над власним життям.

Деструктивність пригнічення: Стратегія пригнічення емоцій виявилася найбільш шкідливою для соціальної сфери, маючи високий негативний зв'язок із «позитивними відносинами» (r = -0,76). Також зафіксовано суттєве зниження здатності до ефективного керування середовищем (майстерність) (r = -0,50) та погіршення самоприйняття (r = -0,47).

Диференціація румінацій: Наші дані повністю підтверджують висновки В. Трейнор. Брудінг негативно корелює з відносинами (r = -0,43) та особистісним зростанням (r = -0,35). Водночас рефлексія має помірні позитивні зв'язки з особистісним зростанням (r = 0,33) та самоприйняттям (r = 0,28), що маркує її як адаптивний інструмент саморозвитку.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що емоційна регуляція в умовах хронічного стресу є динамічною системою, де вибір стратегії визначає вектор розвитку особистості.

Адаптивні стратегії (переоцінка та рефлексія) виступають активним ресурсом, що підтримує відчуття життєвої перспективи та особистісного росту.

Неадаптивні стратегії (пригнічення та занурення) ведуть до емоційного виснаження, руйнації соціальних зв'язків та зниження суб'єктивного відчуття благополуччя.

Розвиток навичок конструктивної емоційної регуляції є необхідною умовою психопрофілактичної роботи з молоддю в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 160 с.
2. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362.
3. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

4. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research. 2003. Vol. 27, No. 3. P. 247–259.

Hryshan Alina
group 4551z, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
alinagrishan1109@gmail.com
Larchenko Iryna
PhD in Psychology, Lecturer, Associate Professor of the Psychology Department,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
irina.larchenko@gmail.com

ADAPTIVE AND MALADAPTIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AS A RESOURCE FOR PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNDER STRESS

The article examines the relationship between emotion regulation strategies and psychological well-being indicators among emerging adults under chronic stress. The theoretical framework is based on J. Gross's process model of emotion regulation and C. Ryff's multidimensional model of psychological well-being. Particular attention is paid to the role of constructive self-help in crisis conditions according to T. M. Titarenko. Empirical research (n=19) confirmed that adaptive strategies, specifically cognitive reappraisal, positively correlate with purpose in life (r=0.59) and environmental mastery (r=0.57). Conversely, maladaptive expressive suppression shows a strong negative correlation with positive relations with others (r=-0.76). The two-factor model of rumination was also verified: brooding acts as a destructive factor, while reflection promotes personal growth (r=0.33).

Keywords: emotion regulation, brooding, rumination, trauma, psychological well-being, adaptation.

УДК 159.947.5:378

Гришина Наталія
група 5551мзх, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
nataliseriouswoman@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ АБО СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У тезах розглянуто проблему емоційного виснаження здобувачів вищої освіти як одного з провідних чинників зниження навчальної мотивації. Проаналізовано зв'язок між академічним навантаженням, психоемоційним напруженням, вигоранням, прокрастинацією та зниженням залученості студентів до освітнього процесу. Акцентовано увагу на необхідності розвитку психологічних ресурсів студентської молоді.

Ключові слова: *емоційне виснаження, академічне вигорання, навчальна мотивація, здобувачі вищої освіти, психологічний ресурс, стрес.*

Проблема збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти є однією з актуальних у сучасній психологічній науці та освітній практиці. Інтенсивність навчального процесу, високі академічні вимоги, необхідність поєднання навчання з роботою, невизначеність майбутнього професійного шляху, а також вплив соціальних кризових подій значно посилюють психоемоційне навантаження на студентську молодь. У таких умовах особливого значення набуває дослідження емоційного виснаження як складника академічного вигорання та чинника зниження мотивації до навчальної діяльності.

Емоційне виснаження можна розглядати як стан психічного й емоційного спустошення, що виникає внаслідок тривалого напруження, перевантаження та

недостатнього відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Для здобувачів вищої освіти цей стан проявляється у втраті інтересу до навчання, зниженні активності, труднощах концентрації уваги, байдужості до результатів, підвищеній втомлюваності, дратівливості та схильності до відкладання навчальних завдань.

Метою тез є теоретичне обґрунтування впливу емоційного виснаження на зниження мотивації здобувачів вищої освіти та визначення психологічних чинників, які можуть посилювати або послаблювати цей зв’язок.

Актуальність теми зумовлена тим, що навчальна мотивація є важливою умовою академічної успішності, професійного становлення та особистісного розвитку студента. Водночас емоційне виснаження порушує здатність здобувача освіти підтримувати стійкий інтерес до навчання, планувати власну діяльність, долати труднощі та зберігати віру у власні можливості. У результаті студент може формально залишатися залученим до освітнього процесу, але внутрішньо втрачати зацікавленість, ініціативність і прагнення до досягнення результату.

Сучасні дослідження студентського вигорання засвідчують, що емоційне виснаження тісно пов’язане з дисбалансом між навчальними вимогами та особистісними ресурсами здобувача освіти. Коли обсяг завдань, очікування викладачів, дедлайни й відповідальність перевищують можливості студента для відновлення, поступово формується стан хронічної втоми. За таких умов мотивація втрачає свою внутрішню основу: навчання сприймається не як простір розвитку, а як джерело постійного тиску.

Особливо небезпечним наслідком емоційного виснаження є зниження академічної самоефективності. Студент починає сумніватися у власних здібностях, уникати складних завдань, втрачати впевненість у можливості досягти успіху. Це, своєю чергою, може сприяти академічній прокрастинації, зниженню якості виконання завдань і поступовому відчуженню від навчального середовища. Таким чином, емоційне виснаження не лише погіршує емоційний стан особистості, а й безпосередньо впливає на її поведінкову активність у навчанні.

Важливим аспектом проблеми є те, що емоційне виснаження може знижувати як зовнішню, так і внутрішню мотивацію. Внутрішня мотивація

послаблюється через втрату інтересу, задоволення та пізнавальної активності. Зовнішня мотивація також може знижуватися, оскільки студент перестає сприймати оцінки, стипендію, соціальне схвалення або майбутні професійні перспективи як достатньо значущі стимули. У стані виснаження головною потребою стає не досягнення, а уникнення додаткового навантаження.

У контексті вищої освіти до чинників, які посилюють емоційне виснаження, належать надмірне навчальне навантаження, недостатня організація часу, низький рівень підтримки з боку освітнього середовища та невизначеність професійних перспектив. Важливими чинниками також є фінансові труднощі, поєднання навчання з роботою та недостатній розвиток навичок саморегуляції.

Водночас існують психологічні ресурси, які можуть зменшувати негативний вплив емоційного виснаження на мотивацію. До них належать академічна самоефективність, психологічна стійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції, соціальна підтримка, усвідомлення особистісного сенсу навчання та професійного розвитку. Саме ці ресурси допомагають студенту зберігати навчальну активність навіть за умов підвищеного стресу.

Профілактика емоційного виснаження здобувачів вищої освіти має передбачати комплексний підхід. На індивідуальному рівні важливими є розвиток навичок тайм-менеджменту, емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів, формування реалістичних навчальних цілей. На рівні освітнього середовища доцільно створювати умови для психологічної підтримки студентів, зменшення надмірного академічного тиску, розвитку наставництва, груп підтримки та консультативної допомоги.

Отже, емоційне виснаження є значущим чинником зниження мотивації здобувачів вищої освіти. Воно впливає на інтерес до навчання, академічну активність, впевненість у власних силах, здатність долати труднощі та підтримувати професійні цілі. Подальше дослідження цієї проблеми є важливим для розроблення ефективних психологічних програм підтримки студентської молоді, профілактики академічного вигорання та підвищення якості освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Jagodics B., Szabó É. Student burnout in higher education: a demand-resource model approach. Trends in Psychology. 2022. Vol. 31. P. 757–776.
2. Carranza Esteban R. F., Mamani-Benito O., Castillo-Blanco R., Elguera Pajares A., Lingan S. K. Emotional exhaustion, academic self-efficacy, and academic procrastination as predictors of research motivation. Frontiers in Education. 2024. Vol. 9. Article 1147599.
3. Schriek J. et al. Pandemic rollercoaster: University students' trajectories of emotional exhaustion, satisfaction, enthusiasm, and dropout intentions pre-, during and post-COVID-19. Teaching and Teacher Education. 2024. Vol. 148. Article 104710.
4. Olefir V., Kotenko S. The mediating role of psychological capital in the relationship between study demands and emotional burnout among students. Science and Education. 2024. № 3. P. 14–22.
5. Qin Z. et al. The impact of academic burnout on academic achievement: a moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1559330.

Hryshyna N. V.
Group 5551mzh, Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukrain
nataliseriouswoman@gmail.com
Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

EMOTIONAL EXHAUSTION AS A FACTOR IN REDUCING MOTIVATION AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract. *The theses examine the problem of emotional exhaustion among higher education students as one of the leading factors contributing to the decline in academic motivation. The relationship between academic workload, psycho-emotional stress, burnout, procrastination, and decreased student engagement in the educational process*

is analyzed. Particular attention is paid to the necessity of developing the psychological resources of student youth.

Keywords: *emotional exhaustion, academic burnout, academic motivation, higher education students, psychological resources, stress.*

УДК 159.9:316.6

Данілов Віталій
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
vitaliydanilov990@gmail.com
Олексюк Олеся
доктор філософії в галузі гуманітарних наук
доцент кафедри української мови і літератури та методики навчання
Національний університет кораблебудування імені Адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olesyaoleksyuk1@gmail.com

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається вплив копінг-стратегій на процес адаптації особистості, проаналізовано підходи до розуміння поняття копінгу та його класифікації. Визначено, що використання адаптивних копінг-стратегій сприяє більш успішному подоланню труднощів, тоді як домінування неадаптивних стратегій може підвищувати ризик емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків.

Ключові слова: *копінг-стратегії, адаптація особистості, проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, адаптивні, відносно-адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії.*

Постановка проблеми. Незважаючи на наявність широкого кола досліджень, присвячених проблемі успішної адаптації особистості, питання впливу копінг-стратегій на процес адаптації продовжує залишатися актуальним завданням для сучасної психологічної науки, адже ефективність адаптації особистості значною

мірою залежить від того, які саме стратегії подолання труднощів вона використовує.

Аналіз останніх досліджень. Поняття копінгу вперше було використано у психологічній літературі Л. Мерфі, який досліджував способи подолання складних життєвих ситуацій. Подальший розвиток теорії копінг-поведінки пов'язаний з роботами Р. Лазаруса та С. Фолькмана, які розглядали копінг як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання стресу.

Також питання ефективності копінг-стратегій досліджували українські вчені Л. Карамушка, Ю. Снігур, О. Камінська, С. Кузікова, Т. Щербак, О. Никоненко. У їхніх працях підкреслюється, що успішність адаптації особистості значною мірою залежить від здатності людини використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз особливостей впливу копінг-стратегій на адаптацію особистості.

Адаптація – це процес взаємодії середовища і особистості, який відбувається на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) та забезпечує стійке і цілеспрямоване реагування на змінювані умови середовища [6].

Процес адаптації – явище індивідуальне та залежить від внутрішнього запасу ресурсів та здатності до активної регуляції власної поведінки [7]. Вона передбачає використання різних психологічних механізмів, серед яких важливе місце займають копінг-стратегії.

Копінг-стратегії – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Вони дозволяють людині зменшити негативний вплив стресу, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно вирішувати проблеми [3].

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолькман запропонували одну з найвідоміших класифікацій копінг-стратегій, виділивши їх наступну спрямованість [1; 8]:

– проблемно-орієнтовані стратегії,

– емоційно-орієнтовані стратегії.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають намагання особи подолати стресову ситуацію або змінити хоча б один її елемент. До даної групи відносять наступні копінг-стратегії: пошук інформації, конфронтація та планове розв'язання. Такі стратегії вважаються найбільш ефективними, оскільки вони безпосередньо сприяють усуненню джерела стресу [1].

Використовуючи емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, особистість у момент появи труднощів фокусується зазвичай на власних переживаннях. Застосовуючи дану стратегію людина може зменшити негативні переживання, контролювати свої емоції, а також змінити власне емоційне відношення до певних життєвих негараздів. До групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій відносять: самоконтроль, самозвинувачення, пошук підтримки, дистанціювання та позитивну переоцінку кризової ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії допомагають людині впоратися з негативними переживаннями, однак не завжди сприяють безпосередньому вирішенню проблеми [1].

Е. Хейм поділяє копінг-стратегії на:

– адаптивні (оптимізм; протест, проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самовладання, альтруїзм, звернення, співпраця);

– відносно адаптивні (відносність, релігійність, надання сенсу, емоційна розрядка, пасивна кооперація, відволікання, компенсація, конструктивна активність);

– неадаптивні (покора, дисимуляція, ігнорування, розгубленість, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність, активне уникнення, відступ) [4].

О. Никоненко та В. Козачук зазначають, що адаптивні стратегії сприяють психологічному благополуччю, а дезадаптивні можуть призводити до емоційного вигорання, підвищеної тривожності та психосоматичних захворювань [5].

Важливо зазначити, що ефективність копінг-стратегій залежить від багатьох факторів: індивідуально-психологічних особливостей особистості, життєвого досвіду, рівня саморегуляції та специфіки конкретної ситуації, у зв'язку з чим одна й та сама стратегія при різних обставинах може бути як ефективною, так і

неефективною. Наприклад, у ситуаціях, що піддаються контролю та можуть бути змінені людиною, більш результативними є проблемно-орієнтовані стратегії, а у неконтрольованих обставинах більш доцільним є використання емоційно-орієнтованих стратегій. Водночас, особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються ширшим набором копінг-стратегій та здатністю гнучко змінювати їх залежно від умов ситуації, віддаючи перевагу активним, проблемно-орієнтованим способам подолання труднощів, натомість домінування неконструктивних стратегій, зокрема уникнення, самозвинувачення чи відмови від активних дій, може виступати фактором ризику [2].

Метою кваліфікаційної роботи за темою «Копінг-стратегії подолання стресу як чинник успішної адаптації школярів» є дослідження впливу копінг-стратегій на адаптацію школярів. У дослідженні беруть участь учні 7–8 класів, оскільки у цей період копінг-стратегії вже достатньо сформовані для діагностики, але процес адаптації до навчального середовища залишається актуальним.

Для дослідження використовуються наступні методики: «Методика визначення особистісної адаптованості школярів» (А. Фурман), опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, а також опитувальник Спілбергера-Ханіна з метою визначення реактивної та особистісної тривожності як показника емоційного напруження школярів. У результаті це дозволить оцінити, наскільки добре школярі адаптуються та які способи подолання труднощів вони використовують.

Висновки. Ефективність застосування копінг-стратегій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її стресостійкості, життєвого досвіду та специфіки конкретної ситуації. Загалом, використання адаптивних копінг-стратегій сприяє більш успішному подоланню труднощів і підтриманню психологічного благополуччя, тоді як домінування неадаптивних способів реагування може підвищувати ризик емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків, що знижує рівень адаптації особистості.

Список використаних джерел:

1. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. вип. 4 С. 188–199.

2. Дячук В., Іванашко О. Психологічні особливості стресостійкості та копінг-стратегій працівників державної податкової служби України. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності: збірник наукових статей і тез.* Луцьк, 2025. вип. 12. С. 88–99.

3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

4. Камінська О. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, вип. 1. С. 72–77.

5. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. вип. 3 (79). С. 429–436.

6. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник ужгородського університету*. 2022. вип. 2 (51). С. 135–139.

7. Цихоня С., Шеленкова Н. Використання копінг-стратегій в процесі адаптації студентів-першокурсників. Психологічний журнал. 2019. Т. 2. URL: URL: http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/182644.http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/182644

8. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.

Vitalii Danilov
group 5551mz, Institute of Humanities
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
vitaliydanilov990@gmail.com
Olesya Oleksyuk
doctor of philosophy in the humanities
Associate Professor of the Department of Ukrainian Language, Literature and Teaching Methodology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
olesyaoleksyuk1@gmail.com

COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN SUCCESSFUL PERSONAL ADAPTATION

Abstract. *This article examines the influence of coping strategies on the process of personal adaptation and analyses approaches to understanding the concept of coping and its classification. It is established that the use of adaptive coping strategies contributes to more successful overcoming of difficulties, whereas the predominance of maladaptive strategies may increase the risk of emotional exhaustion and other negative psychological consequences.*

Keywords: *coping strategies, personal adaptation, problem-focused, emotion-focused, adaptive, relatively adaptive and maladaptive coping strategies.*

УДК **159.923**

Дубина Вікторія
Група 7.С4.25-2-з Факультет соціальної педагогіки та соціології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
dubynavika777@gmail.com
Гречаник Марія
доктор PhD, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Анотація. У роботі досліджується концепт ресурсності особистості як ключового чинника забезпечення психологічного благополуччя. Розглядається взаємозв'язок між внутрішніми (психологічними) та зовнішніми (соціальними) ресурсами індивіда в контексті адаптації до складних життєвих обставин. Проаналізовано основні стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації. Особлива увага приділяється ролі стресостійкості та саморегуляції у виборі конструктивних

способів розв'язання проблем. Результати аналізу підкреслюють, що високий рівень усвідомлення власних ресурсів сприяє зниженню рівня тривожності та запобігає емоційному вигоранню.

Ключові слова: *ресурсність особистості, психологічні ресурси, стрес, подолання стресу, копінг-стратегії, життєстійкість (hardiness), теорія збереження ресурсів (COR-theory), адаптація, саморегуляція, посттравматичне зростання.*

Сучасні умови життєдіяльності в Україні (війна, соціально-економічна нестабільність) характеризуються як екстремальні та тривалі. Основна проблема полягає в тому, що традиційні механізми адаптації вичерпуються, що призводить до «ресурсного роззорення» особистості.

Ресурсність особистості — це сукупність внутрішніх властивостей та зовнішніх можливостей, які дозволяють людині конструктивно долати життєві кризи та стресові ситуації. Сучасні наукові підходи розглядають ресурси як ключовий чинник стресостійкості та резильєнтності (здатності відновлюватися після випробувань).

Метою дослідження є визначення ролі внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості у виборі конструктивних стратегій подолання стресу (копінг-поведінки) та обґрунтувати їхній вплив на психологічну стійкість.

Сучасна людина перебуває в стані постійної «адаптаційної напруги». Традиційні механізми психологічного захисту часто виявляються неефективними перед обличчям тривалого, хронічного стресу (дистресу), що призводить до емоційного вигорання та соматичних захворювань.

Головне протиріччя полягає між високими вимогами середовища та обмеженістю внутрішніх ресурсів індивіда. Багато людей не мають сформованої «ресурсної карти» (не усвідомлюють свої сильні сторони), через що в критичних ситуаціях використовують деструктивні стратегії — уникання, ізоляцію або агресію. Проблема полягає не у наявності стресу як такого, а у виборі неадаптивних стратегій подолання. Часто особистість обирає емоційне реагування замість раціонального вирішення проблеми, що лише поглиблює кризу.

Ресурси поділяють на зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні блага) та внутрішні (особистісні риси, здоров'я, знання, емоційний контроль).

Ресурсний підхід (концепція С. Хобфолла) передбачає, що стрес виникає внаслідок реальної або потенційної втрати ресурсів. Здатність оновлювати та примножувати ресурси через успіх, творчість та любов є основою психічної рівноваги.

Зв'язок із резильєнтністю впевненість у собі та обізнаність щодо власних можливостей є критичними факторами резильєнтності, що дозволяють людині приймати самостійні рішення в екстремальних умовах. Функція саморегуляції, психологічні ресурси активують механізми планування, моделювання та програмування поведінки, що робить опір стресу конструктивним.

Існують декілька стратегій подолання стресу (копінг-стратегії)- це свідомо вироблені способи поведінки для подолання важких ситуацій. Проблема дослідження копінг-поведінки сьогодні полягає у виявленні того, чому за однакових стресових умов одні особистості демонструють посттравматичне зростання, а інші — деструкцію.

Науковці виділяють три основні групи стратегій: когнітивно-поведінкові (проблемно-орієнтовані)- це аналіз ситуації та планування дій для розв'язання проблеми і пошук соціальної підтримки та нової інформації; емоційно-орієнтовані- це формування навичок контролю емоцій для уникнення афектів та використання позитивного мислення, гумору та надії для зміни сприйняття стресору; фізичні та відновлювальні стратегії- регулярні фізичні навантаження знижують рівень кортизолу та дотримання режиму дня, збалансоване харчування (магній, вітаміни групи В) та повноцінний відпочинок.

Ефективність подолання стресу залежить не від сили зовнішнього подразника, а від наявності та усвідомлення особистістю власних ресурсів. Як стверджує Гобфолл С.Е., успішна адаптація можлива лише за умови постійного накопичення ресурсного потенціалу («караванів ресурсів»), що запобігає психологічному виснаженню.

Особистості з розвиненою внутрішньою ресурсністю (самоефективністю, життєстійкістю) схильні обирати конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем. Це підтверджується класичною моделлю Лазаруса Р.С. та Фолкман С., де когнітивна оцінка власних сил визначає вибір між дією та емоційним реагуванням. Високий рівень життєстійкості (hardiness), за Мадді С.Р., дозволяє людині сприймати стресові ситуації як виклики для розвитку, а не як загрози, що мінімізує негативні наслідки для здоров'я. У ситуаціях критичного стресу (зокрема в умовах війни) зовнішні ресурси, як-от соціальна підтримка, виступають «буфером», що пом’якшує дію травми. Титаренко Т.М. наголошує, що здатність особистості до самовідновлення та пошуку нових смислів є ключовою умовою посттравматичного зростання.

Ресурсність як фундамент адаптації: Встановлено, що ресурсність особистості є системною характеристикою, яка визначає здатність людини не лише протистояти стресу, а й розвиватися в кризових умовах. Внутрішні ресурси (самооцінка, оптимізм, інтелект) та зовнішні (соціальна підтримка, фінансова стабільність) створюють «буфер», який пом’якшує удар стресорів.

Прямий зв'язок між ресурсами та вибором стратегії: Доведено, що особи із високим рівнем усвідомленої ресурсності частіше обирають конструктивні копінг-стратегії (планування, пошук рішення, позитивне переосмислення). Натомість при дефіциті ресурсів людина схильна до деструктивних стратегій (уникнення, агресія, заперечення), що призводить до виснаження.

Динамічна природа ресурсів: Дослідження підтверджує теорію «спіралі втрат та надбань» (за С. Хобфоллом): наявність ресурсів дозволяє легше здобувати нові, тоді як їхня втрата під час стресу провокує подальше зниження адаптаційних можливостей.

Головним завданням психологічної допомоги є інвентаризація наявних ресурсів клієнта та навчання навичкам їх відновлення. Розвиток резильєнтності (психологічної пружності) дозволяє перетворювати стратегії подолання стресу на інструменти особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Київ: Крокус, 2018. 160 с.
2. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
4. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–305.

Viktoriia Dubyna
Group 7.S4.25-2-z, Faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
dubynavika777@gmail.com
Mariia Grechanyk
doctor PhD Associate Professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kunjutkazp@gmail.com

INDIVIDUAL RESOURCEFULNESS AND STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS

Abstract. The paper explores the concept of personal resources as a key factor in ensuring psychological well-being. It examines the relationship between internal (psychological) and external (social) resources of an individual in the context of adaptation to difficult life circumstances. The main stress-coping strategies, including cognitive, emotional, and behavioral adaptation mechanisms, are analyzed. Special attention is paid to the role of resilience and self-regulation in choosing constructive problem-solving methods. The results emphasize that a high level of resource awareness contributes to reduced anxiety and prevents emotional burnout.

Keywords: *personal resourcefulness, psychological resources, stress, stress management (або coping with stress), coping strategies, hardiness, conservation of resources theory (COR-theory), adaptation, self-regulation, post-traumatic growth.*

УДК 159.922.8:316.356.2

Єгорова Ганна
група 4551з, Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
pavlesha2102@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lis28062561@gmail.com

РОЛЬ СІМ'Ї РІЗНОГО ТИПУ В ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА

Представлено теоретичний аналіз проблеми впливу сім'ї різного типу на психічний розвиток підлітка. На основі вивчення наукової літератури з вікової психології, психології сім'ї, психоаналізу, теорії прив'язаності та системного сімейного підходу було розглянуто ключові аспекти підліткового віку, визначено роль сім'ї як інституту соціалізації, проаналізовано сучасні типології сімей та теоретичні моделі сімейного впливу.

Ключові слова: *підлітковий вік, криза ідентичності, соціалізація, функції сім'ї, психологічний розвиток, тип сім'ї, стиль виховання, сімейні стосунки, підліток, ідентичність, самооцінка.*

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими трансформаціями інституту сім'ї. Зміна традиційних ролей, поширення неповних та повторношлюбних сімей, збільшення кількості сімей з дистантними батьками внаслідок трудової міграції та, особливо, воєнних дій - ці фактори суттєво змінюють середовище, в якому відбувається дорослішання підлітка. Підлітковий вік - це ключовий період формування особистості, і сім'я грає в цьому процесі вирішальну роль. Тип сімейного середовища безпосередньо впливає на становлення самооцінки, ідентичності, емоційного здоров'я та соціальних навичок підлітка.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі особливості впливу різних типів сімей на психологічний розвиток підлітків.

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найважливіших етапів онтогенезу. У цей період відбувається формування самосвідомості, світогляду, завершується процес сепарації від батьківської родини. Саме в підлітковому віці закладаються основи соціальної зрілості, емоційної стійкості та здатності до побудови власних близьких стосунків у майбутньому. Сучасні реалії потребують диференційованого підходу до вивчення того, як саме різні структурні та функціональні характеристики сім'ї впливають на психічний розвиток підлітка.

Особливої актуальності набуває це питання в контексті наслідків війни. Значна кількість українських підлітків сьогодні змушені проживати в умовах тривалої розлуки з одним із батьків, адаптуватися до нових сімейних систем або долати наслідки втрати.

У вітчизняній та зарубіжній психології накопичено значний теоретичний та емпіричний матеріал щодо особливостей підліткового віку. Значний внесок у його дослідження зробили Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.С. Кон, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Ш. Бюлер та інші. Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться на думці, що центральним змістом підліткового віку є перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості.

Л.С. Виготський розглядав підлітковий вік як стабільний вік, однак виділяв у його структурі критичну фазу - власне підліткову кризу, яку він пов'язував із виникненням новоутворення - почуття дорослості. Це почуття, за Л.С. Виготським, є центральним специфічним новоутворенням підліткового віку і являє собою усвідомлення себе як особистості, яка претендує на рівноправність у стосунках з дорослими.

Особливої уваги в контексті дослідження психічного розвитку підлітка заслуговує епігенетична концепція Е. Еріксона, в якій підлітковий вік (12-18 років) розглядається як вирішальний етап формування ідентичності. На думку Еріксона, саме в цей період особистість стикається з фундаментальним психосоціальним конфліктом між ідентичністю та дифузією ролей [4]. Важливим є положення Еріксона про те, що формування ідентичності не відбувається у вакуумі - воно завжди опосередковане соціальним контекстом, насамперед сім'єю та

референтною групою однолітків. Підліток експериментує з різними соціальними ролями, «приміряє» їх на себе, і саме від реакції значущих дорослих (батьків) залежить, які з цих ролей будуть інтегровані в цілісну ідентичність, а які - відкинуті. Еріксон ввів поняття психосоціального мораторію - періоду, коли суспільство надає підлітку час і простір для експериментування з ролями, пошуку себе без необхідності брати на себе повну відповідальність дорослого. Сім'я, яка підтримує цей мораторій, створює умови для успішного формування ідентичності. Натомість сім'я, яка передчасно вимагає від підлітка «дорослих» рішень або, навпаки, жорстко фіксує його в дитячій позиції, провокує розвиток дифузії ідентичності, що виявляється у хронічній невпевненості, тривозі, нездатності до самовизначення.

Як зазначає Т.М. Титаренко, сім'я є не просто одним із факторів соціалізації, а тим «простором», у якому відбувається становлення особистості, формування її базової довіри до світу, здатності до близькості та автономії [8].

Сім'я виступає найважливішим інститутом соціалізації дитини, реалізуючи комплекс функцій (виховну, емоційну, соціального контролю, світоглядну, ресурсну), які в сукупності визначають якість психічного розвитку. У підлітковому віці специфіка реалізації цих функцій полягає в необхідності поєднання підтримки зростаючої автономії дитини зі збереженням емоційної близькості та стабільності сімейної системи. Порушення однієї або кількох сімейних функцій є провідним фактором ризику формування дезадаптивних форм поведінки, емоційних розладів та особистісних проблем у підлітків.

Сучасна типологія сімей ґрунтується на кількох критеріях: структурному (повна/неповна, нуклеарна/розширена, повторношлюбна, сім'я з дистантними батьками), критерії якості відносин (гармонійна/дисгармонійна, рівні згуртованості та гнучкості) та критерії стилю виховання (авторитетний, авторитарний, попустительський). Кожен з цих типів створює специфічні умови для психічного розвитку підлітка, впливаючи на формування його самооцінки, емоційної сфери, соціальної компетентності. Найбільш сприятливим є поєднання повної структури, гармонійних відносин та авторитетного стилю виховання, тоді як

дисфункціональні типи сімей виступають факторами ризику порушень психічного розвитку.

Найбільш загальним є поділ сімей на повні (наявні обоє батьків) та неповні (відсутність одного з батьків внаслідок розлучення, смерті, позашлюбного народження дитини або тривалої розлуки). У сучасному українському суспільстві неповні сім'ї становлять значний відсоток. За даними соціологічних досліджень, понад 20% дітей в Україні виховуються в неповних сім'ях, причому в переважній більшості випадків це материнські сім'ї [7]. Психологічні дослідження свідчать, що виховання в неповній сім'ї пов'язане з низкою специфічних труднощів: економічні труднощі, що посилюють стрес батька-вихователя; емоційне перенавантаження одинокого батька, який змушений поєднувати професійні та виховні функції; дефіцит рольових моделей для формування гендерної ідентичності (особливо для хлопців у материнських сім'ях); ризик формування симбіотичних відносин між матір'ю та дитиною, що ускладнює сепарацію в підлітковому віці.

Нуклеарна сім'я складається з одного або двох батьків та їхніх дітей. Це домінуючий тип сім'ї в сучасному індустріальному суспільстві. Розширена сім'я включає, окрім батьків та дітей, інших родичів (бабусь, дідусів, тіток, дядьків), які проживають спільно або підтримують тісні стосунки. Розширена сім'я має як потенційні переваги (додаткові джерела підтримки, передача традицій, допомога у вихованні), так і ризики (конфлікти між поколіннями, розмитість батьківських кордонів, суперечливі виховні впливи). Для підліткового віку значення розширеної сім'ї може бути подвійним: з одного боку, наявність емоційно близьких бабусі чи дідуся створює додаткове джерело підтримки в період кризи; з іншого - надмірне втручання старшого покоління може блокувати сепараційні процеси.

Повторношлюбна сім'я утворюється внаслідок повторного шлюбу одного або обох батьків і включає нерідних дітей (вітчима/мачуху, зведених братів і сестер). Цей тип сім'ї стає все більш поширеним у зв'язку з високим рівнем розлучень та повторних шлюбів. Психологічна специфіка повторношлюбної сім'ї полягає в тому, що її члени стикаються з необхідністю вирішення низки складних завдань: формування нових сімейних кордонів та розподілу ролей; подолання

конфлікту лояльності у дитини; інтеграція дітей від попередніх шлюбів в єдину сімейну систему, подолання ревнощів та суперництва. Дослідження свідчать, що підлітки в повторношлюбних сім'ях часто демонструють вищий рівень тривожності та поведінкових проблем порівняно з підлітками з первинних повних сімей, особливо на перших етапах формування нової сімейної системи [5].

Окремий тип структурної організації сім'ї, що набув значного поширення в сучасній Україні, становлять сім'ї з дистантними батьками. Йдеться про ситуації, коли один або обоє батьків тривалий час перебувають поза межами сім'ї внаслідок трудової міграції, участі у воєнних діях, тривалих відряджень. Цей тип сім'ї характеризується парадоксальним поєднанням формальної повноти (батьки не розлучені) та фактичної неповноти (фізична відсутність одного з батьків). Психологічні наслідки такого типу сімейної організації для підлітка можуть бути суперечливими: з одного боку, зберігається емоційний зв'язок (опосередкований технологіями), з іншого - відсутність безпосередньої присутності батька/матері порушує процес сепарації, формує невизначеність сімейних кордонів та може призводити до відчуття покинутості [2].

Сучасний український контекст вимагає включення до типології сімей тих форм, що виникли або набули особливої актуальності внаслідок воєнних дій. Війна є потужним дестабілізуючим фактором, що трансформує всі аспекти сімейного функціонування та створює специфічні умови для психічного розвитку підлітка.

Сім'ї вимушених переселенців (ВПО) - це сім'ї, які були змушені залишити місце постійного проживання внаслідок бойових дій, стикаються з комплексом психотравмуючих факторів. Для підлітка з такої сім'ї додатковим стресором є порушення соціальної ідентичності - необхідність інтегруватися в новий колектив однолітків, часто зі збереженням стигматизації за статусом «переселенця». Дослідження свідчать, що підлітки з сімей ВПО демонструють вищі рівні тривожності, депресивності та посттравматичних стресових розладів порівняно з підлітками з сімей, які не зазнали переміщення [3].

Окремий тип становлять сім'ї, в яких один або обоє батьків є військовослужбовцями, особливо ті, що беруть безпосередню участь у бойових

діях. [6]. Для підліткового віку, що характеризується потребою в стабільних орієнтирах та прогнозованості, ситуація невизначеності щодо батька-військовослужбовця є особливо травматичною. Підлітки в таких сім'ях часто демонструють: регресію; соматизацію; патріотичну ідентифікацію; страх сепарації.

Структурна характеристика сім'ї не вичерпує специфіки її впливу на дитину. Вирішальне значення має якість внутрішньосімейних відносин - характер емоційного зв'язку між членами сім'ї, стиль спілкування, наявність конфліктів. У гармонійній сім'ї створюються оптимальні умови для психічного розвитку підлітка: формування адекватної самооцінки, розвиток автономії при збереженні емоційної прив'язаності, успішне подолання кризи ідентичності [8]. А дисгармонійна сім'я - це сім'я, в якій порушено оптимальне функціонування внаслідок деструктивних взаємин між членами. До основних типів дисгармонійних сімей належать: конфліктна сім'я; кризова сім'я; деструктивна сім'я [9]. Конфліктна сім'я створює специфічні умови для формування ідентичності підлітка. Замість стабільного простору для експериментування з ролями (психосоціальний мораторій, за Е. Еріксоном) підліток отримує хаотичне, непередбачуване середовище. Це може призводити до: передчасної фіксації ідентичності; дифузії ідентичності; формування негативної ідентичності [4].

Стиль сімейного виховання - це система батьківських установок, стратегій та методів впливу на дитину, що формує специфічний паттерн дитячо-батьківських відносин. Класична типологія стилів виховання, розроблена Д. Баумрінд та розширена іншими дослідниками, виділяє три основні типи.

Авторитетний (демократичний) стиль - характеризується високим рівнем контролю у поєднанні з високим рівнем емоційного тепла. Авторитетний стиль виховання є найбільш сприятливим для психічного розвитку підлітка. Дослідження свідчать, що підлітки з таких сімей демонструють: вищу самооцінку та впевненість у собі; кращі академічні досягнення; нижчий рівень тривожності та депресивності; більшу соціальну компетентність; нижчу схильність до девіантної поведінки.

Авторитарний стиль характеризується високим рівнем контролю при низькому рівні емоційного тепла. Авторитарне виховання в підлітковому віці часто

призводить до: формування протестних реакцій (явний чи прихований негативізм); низької самооцінки, невпевненості у власних силах; ригідності, труднощів у прийнятті самостійних рішень; агресивності (як наслідок фрустрації потреби в автономії); брехливості як захисної стратегії.

Попустительський (ліберальний) стиль - характеризується низьким рівнем контролю при високому рівні емоційного тепла. Наслідками попустительського виховання для підлітків є: труднощі саморегуляції, імпульсивність; низька фрустраційна толерантність; схильність до залежностей та девіантної поведінки; егоцентризм, труднощі у врахуванні інтересів інших; тривожність (відсутність чітких меж створює відчуття небезпеки).

Деякі дослідники виділяють також індиферентний (байдужий) стиль, що характеризується низьким рівнем контролю при низькому рівні емоційного тепла. Цей стиль, який часто зустрічається в сім'ях із залежностями або в ситуації емоційного відторгнення дитини, є найбільш несприятливим. Підлітки з таких сімей демонструють найвищий рівень порушень психічного розвитку, включаючи делінквентну поведінку, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні тенденції [1].

Висновки. Криза підліткового віку, всупереч поширеним уявленням, не є неминучою патологією, а виступає нормативним етапом розвитку, що забезпечує перехід до якісно нового рівня особистісного функціонування. Успішність подолання кризи значною мірою залежить від характеру взаємин з батьками та здатності сім'ї підтримувати зростаючу автономію підлітка. Сім'я є первинним агентом соціалізації, унікальність якого визначається ранністю, емоційною насиченістю, тривалістю та комплексністю впливу. Тип сім'ї задає певний контекст розвитку підлітка, але не є вирішальним вироком. Якість стосунків, емоційна безпека та здорова комунікація значно важливіші за формальну структуру сім'ї. Підліток з неповної, але люблячої та підтримуючої сім'ї може бути психологічно здоровішим і стійкішим, ніж підліток з повної, але конфліктної або холодної сім'ї. Завдання дорослих - забезпечити належну підтримку та безпечний простір для становлення особистості, незалежно від складу сім'ї. Найбільш сприятливим для

гармонійного психічного розвитку підлітка є авторитетний (демократичний) стиль виховання, незалежно від того, чи це повна, неповна чи змішана сім'я. Ключовими елементами залишаються: безумовна любов, послідовність, взаємна повага та відкрита комунікація. Саме ці фактори допомагають підлітку стати емоційно зрілою, впевненою в собі та соціально компетентною особистістю.

Список використаних джерел

1. Гарбузов В.І. Нервові діти: поради психолога. Л.: Світ, 2017. 176 с.
2. Гончар Л.В. Ресурсні фактори в сім'ях з дистантними батьками // *Психологія особистості*. 2023. № 1. С. 23-31.
3. Гурлєнова Т.С. Психологічні особливості дітей вимушених переселенців // Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 45-52.
4. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. К.: Український центр духовної культури, 2006. 320 с.
5. Калмикова Л.О. Психологічні особливості підлітків у повторношлюбних сім'ях // Психологічні перспективи. 2022. № 20. С. 45-54.
6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна допомога військовослужбовцям та членам їхніх сімей. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2022. 280 с.
7. Сім'я в Україні: статистичний збірник / Державна служба статистики України. К., 2024. 180 с.
8. Титаренко Т.М. Психологічні практики конструювання життя. К.: Каравела, 2020. 320 с.
9. Циганчук Т.В. Стратегії поведінки підлітків у конфліктних сім'ях // Науковий вісник ХДУ. 2023. № 4. С. 89-96.

Yehorova H.M.
group 4551з, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
pavlesha2102@gmail.com
Litvinenko I.S.
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
lis28062561@gmail.com

THE ROLE OF DIFFERENT TYPES OF FAMILIES IN THE MENTAL DEVELOPMENT OF A TEENAGER

A theoretical analysis of the problem of the influence of different types of families on the mental development of adolescents is presented. Based on the study of scientific literature on age psychology, family psychology, psychoanalysis, attachment theory, and the systemic family approach, key aspects of adolescence were considered, the role of the family as an institution of socialization was determined, and modern typologies of families and theoretical models of family influence were analyzed.

Keywords: adolescence, identity crisis, socialization, family functions, psychological development, family type, parenting style, family relationships, teenager, identity, self-esteem.

УДК 159.947.5:159.923

Єманова Катерина
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
virginearsgirl@gmail.com
Гредінарова Олена
кандидатка політичних наук, доцентка кафедри політології,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
znupsychology.student@gmail.com

ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Внутрішня мотивація є одним із ключових психологічних чинників, що визначають, як сучасна жінка проєктує власне майбутнє, обирає пріоритети та вибудовує життєві стратегії. У логіці теорії самодетермінації вона пов’язана не лише з інтересом до діяльності, а й з відчуттям автономії, компетентності та пов’язаності з іншими. Саме тому внутрішньо вмотивована поведінка зазвичай має вищий рівень усвідомленості, стійкості та психологічного благополуччя.

Для сучасної жінки життєва стратегія формується на перетині особистих смислів і соціальних очікувань. Наукові праці з психології життєтворення

показують, що стратегія життя є не разовим рішенням, а динамічною системою уявлень про майбутнє, способів самореалізації та моделей повсякденної дії. У цьому сенсі внутрішня мотивація виконує функцію внутрішнього регулятора: вона допомагає не просто адаптуватися до зовнішніх вимог, а співвідносити вибір із власними цінностями, інтересами та образом бажаного «Я».

Важливо, що життєва стратегія завжди має часовий вимір. Дослідження майбутньої орієнтації доводять: людина будує перспективу через мотивацію, планування та оцінювання можливих наслідків своїх рішень. Концепт «можливих Я» також пояснює, що образи бажаного і небажаного майбутнього задають напрям самозміни й підтримують довгострокову наполегливість. Для жінки це означає, що внутрішня мотивація перетворює абстрактні мрії на відносно послідовний життєвий курс — у професії, освіті, партнерстві, материнстві, громадській участі або творчій самореалізації.

Особливу вагу це має в умовах множинності жіночих ролей. Сучасна жінка нерідко поєднує професійну, сімейну, громадянську й особистісну самореалізацію. Якщо провідними є внутрішні цілі — розвиток, змістовна праця, близькі взаємини, суспільна корисність, — життєва стратегія стає більш суб’єктною, довгостроковою та гнучкою. Натомість домінування суто зовнішніх мотивів — статусу, схвалення, матеріального успіху як самоцілі — частіше пов’язане з нижчим рівнем задоволеності життям і більшою залежністю від зовнішніх оцінок.

Гендерні дослідження уточнюють, що формування життєвих стратегій жінок відбувається не у «вакуумі». На кар’єрні інтереси, професійні домагання й способи поєднання сфер життя впливають гендерні стереотипи, уявлення про «належні» жіночі ролі, а також доступ до середовищ, де підтримуються автономія і самореалізація. Українські дослідники також підкреслюють значення гендерної соціалізації, самооцінки, внутрішньої мотивації та здатності долати внутрішні бар’єри для самореалізації жінки. Водночас новітні праці показують: коли жінка спирається на внутрішню мотивацію, зростають її самоефективність, стійкість у професійному виборі та готовність будувати індивідуалізовану, а не нормативно нав’язану траєкторію.

Отже, внутрішня мотивація є не просто джерелом активності, а механізмом смислового відбору життєвих цілей. Вона сприяє переходу від стратегій пристосування до стратегій самовизначення, у яких сучасна жінка виступає авторкою власного життєвого проєкту. Чим сильніше її вибір ґрунтується на особистісно значущих цілях, тим вища ймовірність цілісної, рефлексивної та психологічно стійкої життєвої стратегії.

Список використаних джерел

1. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

2. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

3. Sheldon, K. M., Elliot, A. J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76, No. 3. P. 482–497. DOI: 10.1037/0022-3514.76.3.482.

УДК 159.98:159.944.4

Ковальчук Марина
група 5551мзх
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
sonimarina304@gmail.com
Рогальська-Яблонська І.П.
доктор педагогічних наук,
професор кафедри дошкільної освіти
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna2710um@gmail.com

РЕСУРСНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті наголошується на важливості вивчення та відновлення ресурсного стану психолога. На нашу думку ресурсний стан та власна особистість це основні інструменти у роботі психолога. Без них його робота, його техніки будуть неефективні. Психологи мають усвідомлювати важливість власного ресурсу та особистості у своїй роботі, і планувати свою роботу таким чином, щоб запобігти вигоранню, стресу, депресії.

Ключові слова: *ресурси, ресурсний стан, професія практичного психолога, контейнерування у психології, професійне вигорання, стресостійкість, резильєнтність, асертивність.*

Актуальність роботи: Ресурсний стан психолога є життєво необхідною умовою для його успішної професійної діяльності, особливо під час війни. Саме свій ресурс привносить психолог в свою роботу з клієнтом, і від того, наскільки психолог у ресурсі залежить результат його роботи, тобто чи зможе він допомогти клієнтові. Без ресурсу психолог навіть з найкращими техніками не зможе бути ефективним. Зниження ресурсного стану негативно впливає на здоров'я, самопочуття та стресостійкість психолога, а також призводить до професійного вигорання. Потрібні детальне вивчення цієї проблеми а також методи і методики, що дозволять ефективно відновлювати ресурсний стан психолога.

Вивченням ресурсів та ресурсного стану, а також дотичних до нього понять (резильєнтність, стресостійкість) займалися такі світові вчені, як Р.Дітлс, С. Хобфолл, Е. Фромм, П. Бурдьє, В. Франкл, С. Мадді, М. Селігман

К. Петерсон та інші. Тема ресурсного стану привернула увагу і багатьох українських вчених, зокрема О. Штепи, С. Кондратюк, В. Бодрова, С.Кузікової, В. Казібекової, Н. Перегончук, Т. Краєвської, О. Вернік, А. Чхаїдзе, О. Даценко, Л.О. Ніколаєва, І.Я. Дмитрик, І.В. Горбоконь та інші. Велику роботу щодо систематизації наукових робіт, пов'язаних з розумінням поняття ресурсного стану особистості та його складових, знаходимо у працях О. Штепи. [4]. Проте питання вивчення ресурсного стану саме особистості психолога вивчено недостатньо. Актуальність означеної проблеми та визначення основних факторів, що впливають

на формування та підтримання ресурсного стану особистості психолога є одним із пріоритетних завдань сучасної психології.

У наукових джерелах фахівець-психолог визначається як «людина, яка має завершену вищу психологічну освіту або пройшла перепідготовку на базі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» та на професійній основі вивчає, діагностує та оцінює психіку, поведінку індивідів, особливості їхньої взаємодії з оточуючим світом, піклується про їхнє психічне здоров'я, надає психологічну допомогу». [1].

Зазвичай психолог працює в трьох напрямках: як «контейнер» – утримування емоцій та переживань клієнта без розчинення в них; як «перекладач» – допомагає клієнтові знайти правильні слова і назвати речі своїми іменами (озвучити та усвідомити проблему); та як «дзеркало» –відображає цінності і потреби клієнта, не підміняючи їх своїми. Інструментом практичного психолога для вирішення таких задач є він сам: його ресурс, його особистість, його ментальне здоров'я, його стресостійкість. Він є для клієнта тією «достатньо хорошою матір'ю» про яку говорив Д. Віннікот. Як «материнська фігура» психолог має бути в ресурсі, щоб контейнерувати емоції клієнта, витримувати його біль, тривоги, проблеми. Часто для психологів-початківців це надто складна задача. Потрібно пам'ятати, що психолог не рятівник, а провідник для клієнта. Але з іншого боку – надмірна нейтральність справляє враження відсторонення психолога від проблеми клієнта, його байдужість. Тобто для психолога важливо знайти ту золоту середину, яка допоможе йому ефективно працювати і не розчинитися в роботі.

Поняття «ресурсний стан» тлумачиться науковцями досить широко і неоднозначно. О. Штепа, опрацювавши значну кількість робіт, присвячених вивченню ресурсного стану у представників різних напрямків психології, розглянула його у чотирьох основних напрямках: «1) ресурсний стан як стан радості та впевненості людини у собі; 2) ресурсний стан як стан переважання ресурсів особистості над силою впливу стресора; 3) ресурсний стан як стан, у якому людина знаходить опору для долання труднощів у самій собі – власній; 4) ресурсний стан як стан, у якому відбувається трансформація ставлення особистості до себе та інших внаслідок набуття довіри до себе, сприймання життя з позиції

можливостей». [4]. Бути в ресурсному стані для психолога, на нашу думку, означає перш за все означає резильєнтність як здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу та асертивність як «особистісна властивість, що розкривається через цілеспрямованість, конструктивність, відповідальність, впевненість в собі, самостійність, рішучість, самоефективність, незалежність, ініціативність, наполегливість, суб'єктивність, емпатійність, вимогливість, рефлексійність тощо». [5].

Війна сформувала нові виклики, зокрема велику потребу у психологічній допомозі як військовим, так і цивільним. О. Скнар зазначає: «Для психологів цей виклик виявився подвійним: 1) на особистісному рівні (як громадяни України), 2) на фаховому (як психологів, психотерапевтів, консультантів), що на загал актуалізувало низку етичних, професійних питань. Тож, коли ззовні все нестабільно і хитко, особливо актуалізується запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення людині відчуття контрольованості свого життя та віднайдення помічних інструментів задля цього».[3]. А. Легка пропонує «задіювати те, що приносило нам багато радості колись, навіть якщо сьогодні цієї радості не відчуваємо: музика, книги, фільми, прогулянки. Це ті елементи нашого життя, що допомагають нам бути сильнішими, попри все і навіть у такі скрутні, для нас і всієї нашої країни, часи» [2]. Крім того науковець вважає важливим:

– «вміння відступати і захищати себе від емоційного перенавантаження;

– розрізняти свої власні емоції від емоцій своїх клієнтів;

– уникати занадто близьких відносин із клієнтами;

–зберігати професійну дистанцію, щоб не допустити переносу їхніх проблем на себе;

– знайти час для того, щоб робити те, що надихає та додає енергії;

– бути уважними до своїх власних потреб;

– регулярно відпочивати, це допоможе відновити сили і запобігти емоційному вигоранню». [2].

Отже, існує багато технік, що здатні відновити ресурсний стан особистості, які підходять і для психолога. Але психолог має справу не лише з власним стресом,

він покликаний вирішувати проблеми його клієнтів. Тож для психолога важливими є рефлексія власного професійного досвіду, його обробка та усвідомлення, власна терапія, а також підтримка колег у форматі інтервізій та супервізій, на чому більш докладно зупинимося у магістерській роботі.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
2. Легка А.І. «Дефініція щастя у практичних психологів як умова збереження психічного здоров'я під час війни» С. 162-164 URL:https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf
3. Скнар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс)» Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022 УДК 159.9.316+23
4. Штепа О. «Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація» Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 142–149
5. Шульга Д.М. «Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців» URL: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13

Kovalchuk Maryna
group 5551, Educational Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
sonimarina304@gmail.com
Rogalska-Yablonska Inna
Doctor of the Pedagogic Sciences, Professor of the Primary Education Department, Suhomlinsky Educational and Scientific Pedagogical Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
inna2710um@ gmail.com

THE RESOURCE STATE OF A PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY AS THE FOUNDATION OF SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITY

In the article are emphasized the importance of studying and restoring the psychologist's resource state. In our opinion, the resource state and one's own personality are the main tools in the psychologist's work. Without them, his work, his techniques will be ineffective. The psychologists should be aware of the importance of their own resources and personality in their work, and plan their work in such way to prevent burnout, stress, and depression.

Keywords: *resources, resource state, the profession of a practical psychologist, holding in psychology, professional burnout, stress resistance, resilience, assertiveness.*

УДК 159.9

Кузьменко Світлана
магістр з психології, психолог
Миколаївської обласної організації
Товариства Червоного Хреста України
м.Миколаїв, Україна
svetlanakyzmenko2001@gmail.com

УПРАВЛІННЯ МОТИВАЦІЄЮ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ

В тезах представлено, що управління мотивацією залежить від типу взаємодії особистості зі стресогенними чинниками: усвідомлені стратегії саморегуляції підсилюють мотиваційну активність, тоді як пасивні реакції спричиняють її зниження.

Розглянуто психологічні особливості поведінки особистості в умовах стресогенності та чинники, що впливають на формування і підтримання мотиваційної активності. Сформульовано ключові принципи інноваційного управління мотивацією індивідуалізація, адаптивність, розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Ключові слова: *мотивація, стресогенність, інноваційні підходи, мотиваційна стійкість, емоційна саморегуляція, психологічна підтримка.*

Актуальність теми. Динамічний розвиток сучасного соціально-економічного середовища супроводжується високим рівнем конкуренції, глобальною нестабільністю, інформаційною перенасиченістю та частими

кризовими явищами. Такі фактори формують стійке зростання рівня стресу у різних сферах людської діяльності, зокрема в професійній сфері, де постійне оновлення вимог супроводжується високим емоційним навантаженням, прискоренням темпу роботи та зростанням психологічного тиску.

За таких умов традиційні підходи до управління мотивацією демонструють зниження ефективності, оскільки здебільшого не враховують специфіку функціонування психіки в умовах стресогенності. Сучасна практика вимагає застосування інноваційних моделей мотиваційного управління, що інтегрують адаптивні стратегії, персоналізовані підходи, елементи психологічної підтримки та технології розвитку стресостійкості особистості.

Мета тез - виокремити інноваційні підходи до управління мотивацією в умовах стресогенності.

Управління мотивацією є однією з ключових функцій сучасної психології, оскільки саме мотивація визначає рівень залученості, продуктивності та ефективності особистості. В умовах постійної трансформації соціального середовища в нашій країни та воєнного стану, інновацій і змін у структурі трудових відносин зростає значущість системного підходу до аналізу мотиваційної сфери особистості та розробки ефективних методів управління нею. Теоретичне дослідження механізмів мотивації дозволяє не лише краще зрозуміти природу людської поведінки, а й оптимізувати управлінські рішення.

Сучасна Україна переживає період глибоких трансформацій, коли суспільство щодня стикається з викликами воєнного часу, економічної нестабільності та соціальних змін. Такий контекст формує високий рівень стресогенності, що впливає не лише на психологічний стан громадян, але й на їхню мотивацію до праці, навчання та соціальної активності. Саме тому проблема управління мотивацією в умовах постійного стресу набуває виняткової актуальності та потребує інноваційних, науково обґрунтованих підходів.

Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають індивіда до діяльності, визначають її напрям, інтенсивність і тривалість. Згідно з класичним визначенням в психології, мотивація є процесом, що ініціює, спрямовує

та підтримує цілеспрямовану поведінку. Мотивація розглядається як складова механізму управління персоналом, що забезпечує підвищення продуктивності через стимулювання певних видів діяльності [3].

У науковій літературі, а саме у роботах Р. Райан і Е. Десі, наведена велика кількість теоретичних підходів до пояснення природи мотивації, які можна умовно поділити на змістовні та процесуальні. Змістовні теорії мотивації зосереджені на вивченні потреб, які лежать в основі поведінки. Найвідомішими серед них є наступні [4]:

- теорія ієрархії потреб, яка стверджує, що потреби людини мають ієрархічну структуру від базових фізіологічних до потреб самореалізації;
- теорія мотиваційних факторів, що розділяє фактори на гігієнічні та мотиваційні;
- теорія потреб, яка виокремлює потребу у владі, досягненнях та приналежності як основні мотиватори поведінки в організаціях.

Фундамент для розуміння мотиваційних процесів у стресових умовах закладено у працях Ганса Сельє, який описав стадії розвитку стресу: тривога, опір і виснаження. Ефективне управління мотивацією вимагає втручання саме на етапі опору, коли організм ще має ресурси для адаптації. Важливо також

враховувати теорію самодетермінації, згідно з якою базові психологічні потреби, такі як автономія, компетентність і причетність, залишаються ключовими навіть у кризових умовах. У стресогенному середовищі, коли зовнішні обставини часто є неконтрольованими, збереження автономії та підтримка відчуття значущості діяльності стають потужними мотиваційними факторами.

Теоретичне осмислення управління мотивацією, як про це пише Бугайчук К. Л., передбачає інтеграцію психологічних, соціологічних та управлінських аспектів. Сучасний системний підхід розглядає мотивацію як динамічну систему, що формується під впливом багатьох змінних: індивідуальних особливостей, корпоративної культури, соціального середовища, стилю управління тощо. Важливими елементами системи мотивації є: мотиваційний клімат, система

стимулювання, участь у прийнятті рішень, кар'єрне зростання та розвиток особистості [1, с. 43].

Овсянко Г. В. пише про те, що на практиці ефективне управління мотивацією часто стикається з низкою викликів, таких як індивідуальні відмінності в потребах, вплив стресогенних факторів, відсутність зворотного зв’язку, недовіра до керівництва, що зумовлює необхідність індивідуалізації мотиваційних стратегій, застосування гнучких моделей стимулювання, а також розробки систем моніторингу мотиваційного стану особистості [2, с. 63].

Стрес, підвищена тривожність і пов’язані з ними психологічні труднощі суттєво знижують рівень мотивації, спричиняють дестабілізацію уваги, зменшення працездатності, виснаження емоційних ресурсів і спотворення оцінки власних навчальних можливостей. У результаті змінюється структура мотивації, а саме внутрішні мотиви, такі як інтерес, пізнавальна потреба, прагнення до розвитку, послаблюються, тоді як зовнішні мотиватори починають домінувати, що робить навчальну діяльність менш ефективною та менш стійкою у довгостроковій перспективі.

Сучасні інноваційні підходи, такі як цифрові інструменти для моніторингу емоційного стану, програми розвитку стресостійкості та технології саморегуляції на основі майндфулнес і біофідбеку, дають змогу ефективно підтримувати мотивацію в умовах підвищеного стресу. Вони допомагають зменшувати емоційне напруження, відновлювати внутрішні ресурси та зберігати стабільну навчальну залученість навіть у складних ситуаціях.

Висновки. Сучасні психологічні інтервенції забезпечують системне підсилення таких важливих психологічних компонентів, як емоційна стійкість, адаптивність та здатність до саморефлексії, що дозволяє конструктивно сприймати складні навчальні ситуації та зберігати мотивацію навіть у контексті високого стресового навантаження. Інноваційні методи сприяють не лише подоланню стресогенних чинників, а й трансформації їх у можливості для зростання, формуючи більш зрілі та автономні способи взаємодії з діяльністю. Таким чином, інноваційні психологічні підходи виступають важливим механізмом підтримки

успішності, розвитку особистісних ресурсів і підвищення якості процесу діяльності в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

10. Бугайчук К. Л. Ефективні прийоми мотивації у навчальному процесі. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 42-45. URL: drive.google.com/file/d/1-_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view (дата звернення: 16.01.2025)

11. Овсянко Г. В. Підвищення мотивації у процесі вивчення іноземної мови фахового спрямування. Педагогічні науки: теорія та практика. № 1 (41), 2022. С. 62-67. URL: https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-1-09

12. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review, 50(4). 1943. P. 370–396. URL: https://doi.org/10.1037/h0054346*

13. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self- determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp. Educ. Psychol*. 2020. V. 61. P. 101860

Kuzmenko S. V.
Master of Psychology, Psychologist of the
Mykolaiv Regional Organization of the Ukrainian Red Cross Society
Mykolaiv, Ukraine
svetlanakyzmenko2001@gmail.com

MOTIVATION MANAGEMENT IN STRESSFUL CONDITIONS

The abstracts present that motivation management depends on the type of interaction of the individual with stress factors: conscious self-regulation strategies enhance motivational activity, while passive reactions cause its decrease. The psychological features of personality behavior in stressful conditions and factors influencing the formation and maintenance of motivational activity are considered. The key principles of innovative motivation management are formulated - individualization, adaptability, development of stress resistance and emotional self-regulation.

Keywords: *motivation, stress, innovative approaches, motivational stability, emotional self-regulation, psychological support.*

УДК 159.97:004

Ларченко І.В.
доктор філософії з психології (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

НЕХІМІЧНІ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН СУЧАСНОГО ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Анотація. У тезах здійснено теоретичний аналіз нехімічних залежностей як психологічного феномену сучасного цифрового суспільства. Розкрито основні форми поведінкових адикцій, зокрема інтернет- та соціально-мережеву залежність. Проаналізовано їх вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Визначено зв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій і рівнем психологічного благополуччя. Обґрунтовано значення саморегуляції у профілактиці залежної поведінки.

Ключові слова: *нехімічні залежності, поведінкові адикції, цифрове середовище, інтернет-адикція, залежність від соціальних мереж, психологічне благополуччя, саморегуляція.*

Інтенсивний розвиток цифрових технологій спричиняє якісні зміни у структурі повсякденної діяльності особистості, що відображається на її когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Залучення до онлайн-взаємодії набуває системного характеру, створюючи передумови для формування стійких форм залежної поведінки, які в сучасній психології розглядаються як нехімічні адикції.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування нехімічних залежностей як психологічного феномену сучасного цифрового суспільства та визначення їх впливу на психічне благополуччя особистості.

Нехімічні залежності (поведінкові адикції) розглядаються як стійкі форми залежної поведінки, що виникають без участі психоактивних речовин і пов'язані з надмірним залученням до певної діяльності. У контексті цифрового середовища до

таких залежностей належать інтернет-адикція, залежність від соціальних мереж, ігрова залежність, а також феномен інформаційного перевантаження [4; 5].

Цифрові технології, з одного боку, розширюють можливості комунікації, доступу до інформації та самореалізації, однак, з іншого — створюють умови для формування залежної поведінки. Дослідження свідчать, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з підвищенням рівня психологічного дистресу, тривожності та зниженням суб'єктивного благополуччя [5]. Крім того, систематичне перебування в цифровому середовищі сприяє розвитку компульсивних моделей поведінки та порушенню саморегуляції [4].

Важливим аспектом є вплив цифрових адикцій на когнітивну та емоційну сфери особистості. Зокрема, спостерігається зниження концентрації уваги, порушення процесів пам'яті, розвиток інформаційного перенавантаження, а також формування феномену «розщеплення ідентичності» між реальним і віртуальним «Я». Паралельно зростає залежність самооцінки від соціального схвалення в онлайн-середовищі, що негативно впливає на психологічне благополуччя [1; 2].

Дослідження також підтверджують зв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій і такими проявами, як порушення сну, емоційна нестабільність, зниження продуктивності та соціальна ізоляція [3]. Водночас характер і глибина цих впливів залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня саморегуляції та критичного мислення.

У цьому контексті особливої актуальності набувають стратегії профілактики та подолання нехімічних залежностей, зокрема практика цифрової детоксикації. Вона передбачає свідоме обмеження використання цифрових пристроїв з метою відновлення психоемоційного балансу, підвищення рівня саморегуляції та покращення якості життя [3].

Висновки. Нехімічні залежності є складним психологічним феноменом, що формується під впливом цифрового середовища та має багатовимірний характер. Вони охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості та можуть призводити до зниження психічного благополуччя. Ефективна профілактика таких залежностей потребує комплексного підходу, що

включає розвиток саморегуляції, критичного мислення та впровадження практик усвідомленого використання цифрових технологій.

Список використаних джерел

1. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 460 с.

2. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 17(2). С. 98–104.

3. Brooks S. Digital detox: Efficacy and impact on wellbeing. *Journal of Mental Health*. 2020. Vol. 29(6). P. 658–666.

4. Montag C., Elhai J. D. Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of research. *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 36. P. 1–6.

5. Kuss D. J., Pontes H. M., Griffiths M. D. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2021. Vol. 27(36). P. 1–12.

Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), Lecturer
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

NON-CHEMICAL ADDICTIONS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON OF MODERN DIGITAL SOCIETY

Abstract. *The paper presents a theoretical analysis of non-chemical addictions as a psychological phenomenon of the modern digital society. The main forms of behavioral addictions, including Internet addiction and social media addiction, are identified. Their impact on the cognitive, emotional, and behavioral spheres of personality is analyzed. The relationship between the intensity of digital technology use and the level of psychological well-being is determined. The importance of self-regulation in the prevention of addictive behavior is substantiated.*

Keywords: *non-chemical addictions, behavioral addictions, digital environment, Internet addiction, social media addiction, psychological well-being, self-regulation.*

УДК 377.4. 159.944.3

Лисенко Г.Є.
Студент гр. 5551 мз
Навчально-наукового педагогічного інституту
імені В. О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна,
lanna280606@gmail.com

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. *У тезах визначено основні проблеми, які виникають у професійному середовищі через схильність людини постійно відкладати важливі справи.*

Ключові слова: *відтермінування, зволікання, стрес, лінь, втрата продуктивності, зниження самооцінки, активна та пасивна поведінка.*

Вступ. У сучасному суспільстві все більше уваги привертає проблема відкладання важливих справ «на потім», небажання починати важливе завдання, займаючись замість цього іншими, незначними справами або взагалі небажання робити нічого. Таке явище має назву «прокрастинація».

Практично у всіх сферах господарської діяльності використовується так званий дедлайн – критичний час для виконання конкретного завдання. Через прокрастинацію людина може не встигати зробити справу своєчасно, у повному обсязі або виконує її просто поспіхом, не заглиблюючись у тему. Від цього дуже страждає якість виконаної роботи, що, у свою чергу, тягне за собою негативні наслідки у вигляді недоотримання доходу або навіть демотивації (штрафні санкції, виговори, т.і.) від роботодавця. Також, через необхідність виконати справу у вже більш обмежений проміжок часу, людина відчуває стрес: нервова напруга, недосипання, відчуття власної неспроможності, усвідомлення, що підвів колектив, тощо, може мати дуже неприємні наслідки.

Отже, наслідками прокрастинації для людини – прокрастинатора є стрес, відчуття провини через невиконання або несвоєчасне виконання завдань, втрата

продуктивності. Наслідками для роботодавця можуть бути репутаційні та фінансові втрати через несвоєчасне виконання договірних зобов'язань.

Все це вказує на актуальність проблеми прокрастинації у сучасному професійному середовищі та проблематики цієї роботи.

Метою тез є визначення основних проблем, які виникають через прокрастинацію, у сучасному професійному середовищі, а також знаходження методів запобігання або мінімізації їх.

Основна частина.

Причини та особливості прокрастинації досліджували та досліджують зарубіжні та вітчизняні науковці, а саме: Джон Перрі (John Perry), Ноа Мілграм (Noach Milgram), Ріта Емметт (Rita Emmett), Адам Грант (Adam Grant), Стів Павліна (Steve Pavlina), Т. Вайда, Т. Колтунович, О. Поліщук, В. Лугова, та багато інших.

На думку В. Лугової [1], сутністю прокрастинації є постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями, призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

Різні думки у різних дослідників з приводу того, чи тотожна прокрастинація і лінь. Більшість все ж схиляється до того, що ці два поняття не є сутністю одного й того ж. Наприклад, Т. Колтунович та О. Поліщук [2], вважають, що коли людина лінується, вона не хоче виконувати яку-небудь роботу, вона не усвідомлює її важливості, необхідності та не переживає яких-небудь емоцій з цього приводу. Тоді як прокрастинатор усвідомлює важливість роботи та спеціально шукає аргументи, якими виправдовує перед собою її відкладання на потім.

Т. Вайда [3] у своїй роботі стверджує, що прокрастинатори не тільки затягують час – вони активно шукають справи – «дистрактори», тобто таку діяльність, котра допомогла б їм не займатися потрібною роботою, а найбільш популярними справами-дистракторами є перевірка електронної пошти, повідомлень в мобільному телефоні, пошук будь-якої інформації в Інтернеті, гра в різноманітні ігри на цих засобах комунікації тощо.

В протиставлення до тверджень Вайди, Джон Перрі [4] пише, що справи, які виконуються під час прокрастинації, можуть бути не деструктивними, і навіть корисними. Це він називає структурованою прокрастинацією. За його словами, структурована прокрастинація — це мистецтво змусити цю погану рису працювати на себе. Головна ідея полягає у тому, що прокрастинатор може бути мотивований виконувати складні, своєчасні та важливі завдання, якщо ці завдання є способом не робити щось важливіше. Отже, необхідне формування структури завдань, які потрібно виконати, таким чином, щоб скористатися цим фактом: список справ, що потрібно зробити, впорядковується за значимістю. Ті, які здаються найтерміновішими і найважливішими, розміщуються зверху, а знизу - інші завдання, які теж потрібно зробити. Виконувати їх потрібно уникаючи справи з верхньої частини списку. У такому разі прокрастинатор може легко виконати справи, які раніше здавалися складними, і навіть здобути репутацію людини, яка робить багато справ.

Про користь прокрастинації також пише Адам Грант [5]. Посилаючись на експерименти, в яких люди грали в ігри перед тим, як отримати завдання, він дійшов висновку, що їхня креативність не зростала сама по собі від ігор. Вона зростала лише тоді, коли вони спочатку отримували завдання, а потім були змушені його відкласти. Справа в тому, каже Грант, що перші ідеї, які спадають нам на думку, зазвичай найочевидніші. Коли ви прокрастинуєте, мозок відхиляється від курсу, і це дає шанс натрапити на незвичайні ідеї, помітити незвичні паттерни.

Висновки. На основі аналізу публікацій, присвячених прокрастинації, можна зробити висновки, що прокрастинація, виступає чинником, який починає гальмувати процес розвитку, заважає становленню особистості у соціальному та професійному середовищі. Також, прокрастинація є причиною виникнення почуття провини за незроблену або невчасно зроблену роботу, відсутності самореалізації, упущення можливостей, знижує ефективність, впливає на самооцінку, що, в свою чергу, тягне за собою відчуття серйозного емоційного і фізичного стресу.

Одним з методів боротьби з прокрастинацією є ефективне управління ресурсом часу, тайм-менеджмент. Іншим – структурована прокрастинація.

У разі застосування даних методів, людина може навіть змусити працювати час на себе, наприклад, досягати більшого за менший час, навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте її ефективність, з'явиться більше вільного часу, і, найголовніше, уникне проблем, які ми розглядали вище.

Також для зменшення негативного результату прокрастинації потрібно розвивати такі якості як сила волі, вміння концентруватися, здатність до самоорганізації, та інші.

Отже, визначення механізму прокрастинації, її чинників, динаміки, а також знаходження методів запобігання або мінімізації її, мають неабияке значення для профілактики даного процесу, який необхідно навчитися контролювати задля досягнення більш високої ефективності особи в професійному середовищі.

Список використаних джерел

1. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / Лугова В. М. // Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. – 2015. – С. 8.

2. Колтунович Т. А. Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218

3. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211. – Режим доступу: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22

4. Джон Перрі. Структурована прокрастинація/ John Perry//ece.- Режим доступу: URL: https://www.structuredprocrastination.com/index.php*John Perry*https://www.structuredprocrastination.com/index.php

5. Адам Грант. За матеріалами "Why I Taught Myself to Procrastinate", The New York

УДК 159.9:37.091.212-058.65

Лухманов Євген
група 2559,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
j.lukhmanov@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Статтю присвячено теоретичному аналізу взаємозв'язку між типом темпераменту та стресостійкістю особистості. Розглянуто основні підходи до розуміння темпераменту у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Охарактеризовано чотири класичні типи темпераменту та їх нейрофізіологічне підґрунтя. Обґрунтовано, що тип темпераменту є значущим чинником, який детермінує рівень стресостійкості особистості. Виявлено, що особи зі слабким типом нервової системи та високим нейротизмом є найбільш вразливими до стресових впливів. Окреслено перспективи емпіричного дослідження даної проблематики у студентській вибірці.

Ключові слова: *темперамент, стресостійкість, нейротизм, екстраверсія, нервова система, студенти.*

В умовах сучасного суспільства проблема психологічної стійкості особистості набуває особливої гостроти. Студентський вік є сензитивним щодо соціальної адаптації та становлення ідентичності, і водночас характеризується підвищеним навчальним навантаженням, зміною соціального оточення та необхідністю вироблення нових стратегій саморегуляції. У зв'язку з цим актуальним є вивчення індивідуально-психологічних чинників, які визначають

здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Одним із таких чинників є темперамент.

Темперамент - це сукупність індивідуальних психічних властивостей, що характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки і діяльності людини. Вчення про темперамент має тривалу наукову традицію, що сягає Античності: ще Гіппократ (V ст. до н.е.) описав чотири типи залежно від переважання відповідних рідин в організмі, а Гален (II ст. н.е.) систематизував їх під терміном «темперамент».

Класична типологія І. П. Павлова (1954) виокремлює чотири типи вищої нервової діяльності: сильний врівноважений рухливий (сангвінік), сильний врівноважений інертний (флегматик), сильний неврівноважений збудливий (холерик) та слабкий (меланхолік). Ця класифікація стала фізіологічним підґрунтям для розуміння зв’язку між темпераментом і стресостійкістю: сила нервової системи безпосередньо визначає здатність особистості витримувати тривалі й інтенсивні стресові навантаження без порушення адаптивної поведінки.

Г. Айзенк запропонував двовимірну модель темпераменту з осями «екстраверсія - інтроверсія» та «нейротизм - стабільність» [1]. Нейротизм як вимір темпераменту є найбільш тісно пов’язаним зі стресостійкістю: особи з високим нейротизмом характеризуються емоційною лабільністю, підвищеною реактивністю на стресори та труднощами відновлення після стресових подій. Низький нейротизм, навпаки, корелює з психологічною стійкістю, рівним емоційним фоном та ефективними стратегіями опанування стресу. Виміри екстраверсії та інтроверсії модерують стиль реагування на стрес: екстраверти схильні до соціально орієнтованих стратегій подолання, тоді як інтроверти — до когнітивних та рефлексивних.

Я. Стреляу у регулятивній теорії темпераменту (1983) вводить поняття реактивності як центральної характеристики темпераменту [2]. Висока реактивність (характерна для меланхоліків та частково холериків) пов’язана з низьким порогом збудження та підвищеною вразливістю до дії стресорів. Такі особи швидко досягають межі власних ресурсів і потребують більше часу для

відновлення. Натомість низька реактивність (флегматики, сангвініки) забезпечує вищий стресовий поріг, стійкість до навантажень і ефективне відновлення. Стреляу також підкреслює важливість відповідності між рівнем стимуляції середовища та рівнем реактивності суб'єкта - дисбаланс між ними є потенційним джерелом хронічного стресу.

Нейробіологічні дослідження підтверджують: дофамінергічна система пов'язана з екстраверсією та пошуком новизни, серотонінергічна - з нейротизмом і тривожністю, а норадреналінергічна - із загальним рівнем активації (Gray, 1981) [3]. Таким чином, темпераментальні відмінності мають чітке нейрофізіологічне підґрунтя, що безпосередньо позначається на реагуванні організму на стрес.

Дані вікової психології свідчать, що студентський вік є особливим щодо темпераментально-стресового профілю: поєднання новизни академічного середовища, міжособистісних викликів та завдань становлення ідентичності може по-різному позначатися на представниках різних типів темпераменту. Меланхоліки та холерики в цей період є більш вразливими щодо розвитку тривожних і дезадаптивних реакцій, тоді як флегматики та сангвініки, як правило, демонструють вищу адаптивність.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує наявність стійкого зв'язку між типом темпераменту та рівнем стресостійкості особистості. Зокрема, особи із сильним, урівноваженим типом нервової системи та низьким нейротизмом характеризуються вищою стресостійкістю порівняно з особами, що мають слабкий тип нервової системи або високий рівень нейротизму. Врахування темпераментальних особливостей студентів є важливим при організації психологічного супроводу, розробці профілактичних програм та побудові індивідуалізованих стратегій навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Eysenck H. J. The biological basis of personality / H. J. Eysenck. - Springfield: C. C. Thomas, 1967. - 346 p.

2. Strelau J. Temperament, Personality, Activity / J. Strelau. - London: Academic Press, 1983. - 360 p.

3. Gray J. A. A critique of Eysenck's theory of personality / A Model of Personality. - Berlin: Springer, 1981. - P. 246–276.

Lukhmanov Yevgen
group 2559, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
j.lukhmanov@gmail.com
Mukhina Liudmyla
PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN TEMPERAMENT TYPE AND STRESS RESISTANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

The article is devoted to the theoretical analysis of the relationship between temperament type and stress resistance of the individual. The main approaches to understanding temperament in domestic and foreign psychological science are considered. The four classical types of temperament and their neurophysiological basis are characterized. It is substantiated that temperament type is a significant factor determining the level of an individual's stress resistance. It is found that individuals with a weak nervous system and high neuroticism are the most vulnerable to stress. Prospects for empirical research on this problem in a student sample are outlined.

Keywords: *temperament, temperament types, stress resistance, neuroticism, extraversion, nervous system, students.*

УДК 159.9

Мацик Максим
магістр з психології, психолог мобільної бригади
БФ Янголи Спасіння,
м.Миколаїв, Україна
macykmaksim371@gmail.com

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Сьогодні емоційний інтелект відносять до групи «soft skills» («м'яких навичок»), які забезпечують ефективність у багатьох професійних сферах, пов'язаних із міжособистісною взаємодією, зокрема у гуманітарній. Тому розвитку емоційного інтелекту приділяється значна увага у навчально-тренінгових програмах для працівників таких напрямів. В умовах війни, коли гуманітарні організації виконують масштабні завдання з надання допомоги населенню України, постає необхідність не лише забезпечення ефективності цієї роботи, але й протидії професійному вигоранню співробітників.

Ключові слова: *емоційний інтелект, професійна діяльність, гуманітарна сфера, запобігання професійного в игорання, профілактика.*

Актуальність теми. Повномасштабне вторгнення росії проти України зумовило активне розгортання діяльності багатьох гуманітарних організацій на території держави, особливо у прифронтових областях, зокрема в Миколаївській. До таких організацій належать «Червоний Хрест», «Карітас», «Лікарі без кордонів», «Інтер-SOS», «Янголи спасіння» та багато інших. Їхня діяльність спрямована на допомогу вразливим категоріям населення, які потерпають від війни, і включає різні напрями: забезпечення базових потреб гуманітарною допомогою, надання психосоціальної підтримки та психологічної допомоги, фінансової й юридичної допомоги, а також допомоги у розшуку безвісти зниклих осіб.

Виконання цієї багатогранної діяльності покладається на людей, які за покликом серця та завдяки фаховій підготовці готові надавати підтримку у складних умовах. Значна частина з них працює у форматі волонтерства, при цьому

часто самі перебувають у стані перманентного стресу, потерпають від наслідків війни та не мають можливості для повноцінного відновлення. Такі чинники нерідко стають причинами професійного вигорання у волонтерів і співробітників гуманітарних організацій. Людський ресурс у цій сфері є критично важливим, адже саме люди забезпечують виконання гуманітарних місій у воєнний час. Проте перевантаження, небезпечні умови праці, ненормований графік та відсутність часу для відновлення здатні призвести до фізичної і психологічної втоми, знецінення власної діяльності, розчарування, втрати мотивації та інших симптомів професійного вигорання.

Мета і завдання дослідження. Розглянути чинники, які сприяють виникненню професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, де професійне середовище характеризується високими вимогами, швидкими змінами та постійним емоційним навантаженням, емоційний інтелект набуває стратегічного значення як чинник успішності й психологічної стійкості фахівців. Він визначає здатність ефективно взаємодіяти з людьми, регулювати власні емоції, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати оптимальний психоемоційний стан у складних умовах праці [4].

Дослідження у сфері менеджменту показують, що емоційний інтелект є критичним чинником ефективного лідерства: понад 80 % успішності керівників пояснюється не технічними знаннями чи IQ, а саме емоційними компетентностями. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати позитивний організаційний клімат, мотивувати команду, ефективно вирішувати конфлікти та адаптуватися до змін. У таких керівників спостерігається більша гнучкість мислення, вища довіра з боку підлеглих і більша стійкість до стресових ситуацій [1].

В українському контексті дослідження лідерства через призму емоційного інтелекту активно розвивається у сфері публічного управління. Тут він розглядається як складова професійно-особистісних компетентностей державного службовця. Зокрема, підкреслюється, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню етичної культури, здатності приймати зважені рішення та

формуванню довірливих відносин із громадськістю [3].

Емоційний інтелект є також ключовим фактором ефективної командної роботи. Працівники, які володіють розвиненими емоційними навичками, краще адаптуються до групової динаміки, легше долають стресові ситуації й підтримують атмосферу взаємоповаги. Дослідження рятувальних служб, військових підрозділів і гуманітарних організацій показали, що члени команд із високим рівнем емоційного й соціального інтелекту демонструють вищу узгодженість дій, більшу стресостійкість і ефективніше вирішують міжособистісні конфлікти [5]. Основні аспекти впливу емоційного інтелекту на командну роботу можна подано узагальнено у табл. 1.

Таблиця 1.

Вплив емоційного інтелекту на ефективність командної роботи

Аспект	Прояв у професійному середовищі	Результат
Комунікація	Відкрите обговорення, вміння висловлювати думки без агресії	Зменшення непорозумінь, зростання продуктивності
Співпраця	Підтримка колег, здатність до компромісу	Формування згуртованої команди
Конфлікт-менеджмент	Емоційна врівноваженість у кризових ситуаціях	Конструктивне розв’язання суперечностей
Емпатія	Розуміння станів і мотивів інших	Підвищення рівня довіри та взаємоповаги
Лідерство	Надихаюча поведінка, управління емоційним кліматом	Зростання командної мотивації та ініціативи

Отже, емоційний інтелект сприяє розвитку культури взаєморозуміння, довіри та психологічної безпеки в колективах, що є передумовою високої ефективності

будь-якої організації. Емоційний інтелект також розглядається як захисний чинник, що послаблює вплив хронічного професійного стресу на психічне благополуччя. У практиці це проявляється зниженням емоційного виснаження, меншою схильністю до цинізму й вищим відчуттям професійної ефективності. У колективах з підтримуючим кліматом працівники з розвиненим емоційним інтелектом рідше демонструють ознаки дезангажованості, швидше відновлюють працездатність після пікових навантажень і менше потребують «жорстких» зовнішніх регуляторів поведінки [42].

Теоретичним підґрунтям вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного вигорання є модель «Вимоги роботи – Ресурси» (Job Demands–Resources, JD–R), відповідно до якої емоційний інтелект розглядається як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне використання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій подолання стресових чинників професійної діяльності. Згідно з цією моделлю, високий рівень емоційного інтелекту сприяє збереженню психологічної рівноваги навіть за умов надмірного робочого навантаження, дефіциту часу чи міжособистісних конфліктів. У межах «буферної гіпотези» емоційний інтелект трактується як чинник, що пом'якшує негативний вплив емоційних стресорів на психічний стан особистості, запобігаючи переходу ситуативного стресу у фазу хронічного емоційного виснаження [28].

Висновки. емоційний інтелект і професійне вигорання перебувають у тісному взаємозв'язку: перший виступає захисним чинником, який забезпечує збереження психологічної рівноваги, професійної мотивації та продуктивності діяльності. Поглиблене дослідження цієї взаємодії є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики, особливо в умовах підвищеної соціальної напруги, воєнного стану та інтенсивної діяльності фахівців гуманітарної сфери.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. С.-Л. Гумецька. Харків: Віват, 2018.
2. Зарицька В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Вісник Дніпропетровського університету. 2013. Т. 19, № 21. С. 74–79. URL: URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_12.http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_12

3. Зарицька В. В. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога. Journal of psychology research. 2024. Т. 29, № 12. С. 12–18. URL: URL: https://doi.org/10.15421/102902 (дата звернення: 01.10.2025).https://doi.org/10.15421/102902

4. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Choice reviews online. 2011. Vol. 48, no. 12. P. 48–7217–48–7217. URL: URL: https://doi.org/10.5860/choice.48-7217 (date of access: 01.10.2025).https://doi.org/10.5860/choice.48-7217

5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. URL: URL: https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68 (date of access: 01.10.2025).https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Matsyk M. O.
Master of Psychology, Mobile Team Psychologist at Angels of Salvation CF
Mykolaiv, Ukraine
macykmaksim371@gmail.com

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN PREVENTING OCCUPATIONAL BURNOUT

Today, emotional intelligence is classified as a group of “soft skills” that ensure effectiveness in many professional areas related to interpersonal interaction, in particular in the humanitarian field. Therefore, the development of emotional intelligence is given significant attention in educational and training programs for workers in such areas. In conditions of war, when humanitarian organizations carry out large-scale tasks to provide assistance to the population of Ukraine, There is a need not only to ensure the effectiveness of this work, but also to counteract the professional burnout of employees.

Keywords: emotional intelligence, professional activity, humanitarian sphere, prevention of professional burnout, prevention.

УДК 159.922:371.13:378.637

Михальченко Ігор
викладач Відокремленого структурного підрозділу
«Фаховий коледж Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова»,
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
igormihalcenko685@gmail.com

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ІНТЕГРАЦІЮ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Інформаційна безпека стає все більш важливою темою в сучасному суспільстві, де інтернет відіграє важливу роль у нашому житті. Все більше і більше людей щодня користуються інтернетом для роботи, навчання, спілкування та розваг. Однак кількість загроз, пов'язаних з інформаційною безпекою, також зростає. Навчання інформаційній безпеці має бути невід'ємною частиною освіти кожної людини. Тільки завдяки своєчасним заходам та свідомому ставленню до безпеки в Інтернеті ми можемо захистити себе та свої персональні дані від потенційних загроз. Система освіти повинна реагувати на зміни в суспільстві, тому місією сучасних закладів фахової передвищої освіти є підготовка фахівця, готового та здатного приймати сучасні виклики та відповідати запитам суспільства. В останні десятиліття цифрові технології все більше впливають майже на всі сфери діяльності та життя людини як у розвинених, так і в країнах, що розвиваються.

Ключові слова: *інформаційна безпека, професійне вигорання, стрес, інтеграція цифрових технологій, заклади фахової передвищої освіти*

Професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов’язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності викладача, з неможливістю

отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Інформаційні технології є невід'ємною частиною сучасного світу, вони значною мірою визначають подальший суспільний розвиток людства та можуть викликати стресові ситуації. Актуальність зазначеного питання має місце у сучасному освітньому середовищі, адже нині якісне викладання дисциплін не може здійснюватися без використання засобів і можливостей, які надають комп'ютерні технології та Інтернет.

Найважливішим етапом освоєння професії, початком професійного становлення є навчання у закладах фахової передвищої освіти. Діджиталізація змінює середовище освіти в закладах фахової передвищої освіти і змінює самі заклади. Її вплив на людство буде не менш значним, ніж вплив революції друку, що дозволило відтворювати й поширювати знання та ідеї у формі «друкованого слова». Зв'язок змін в закладах із загальною діджиталізацією суспільства та самого університету став загальноприйнятою ідеєю.

Емоційне вигорання та синдром професійного вигорання педагогів стали проблемними явищами сучасних закладів фахової передвищої освіти під час воєнного стану. Більшість викладачів, які на певному етапі професійної діяльності відчувають на собі не тільки професійну втому, а й всі риси синдрому емоційного вигорання, не розуміють, що з ними відбувається та не володіють інструментами уникнення синдрому або позбавлення від його наслідків. Проте, є педагоги, які справляються зі стресами, зберігають власне фізичне та психічне здоров'я та вдало виконують професійні обов'язки.

Профілактика та мінімізація професійної деформації викладача потребує системного підходу на різних етапах діяльності. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевниними в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи. Стрес природний побічний продукт будь-якої діяльності, він відображає потребу людини в адаптації, у пристосуванні до мінливих умов життя. Це вимагає напруження

захисних сил, мобілізації внутрішніх ресурсів організму, щоб енергетично забезпечити можливість вирішення нових завдань.

Інтеграція цифрових технологій в освітній процес має формувати успішного студента, в майбутньому професіонала. Але в той же час освітній процес в умовах війни призводить до професійного вигорання педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти.

Інтеграція цифрових технологій в освітній процес, інформаційний динамізм, та змінність соціально-економічних, суспільнополітичних, морально-духовних цінностей суспільства ставить перед особистістю безліч проблем. Одна з них – це обґрунтований професійний вибір, становлення і розвиток особистості професіонала. Емоційне благополуччя фахівця є одним із визначальних факторів професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я – важливою умовою професійної діяльності. Професійне вигорання як стресова реакція є наслідком тривалих напружень середньої інтенсивності, тому, синтезуючи визначення стресового процесу за Г. Сельє (стадій тривоги, резистентності, виснаження), погоджуємося, що цей синдром можна вважати третьою стадією зі стійким і неконтрольованим рівнем збудження [3].

Особливості синдрому професійного вигорання найбільш яскраво виявляються у так званій групі ризику – професії у системі «людина – людина». Фахівці цієї системи повинні постійно виявляти комунікативну компетентність, інтенсивно спілкуватись з іншими, бути відповідальними. Щоденні емоційні навантаження потенційно несуть небезпеку тяжких переживань, пов'язаних із професійною діяльністю [7]. Емоційне виснаження виступає основною складовою професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втоми породжується власною роботою. Емоційне виснаження виявляється як емоційне тло, байдужість або емоційна перенасиченість.

Питання профілактики та корекції професійного вигорання сьогодні стоїть досить гостро. Це пов'язано зі зростанням кількості вигораючих працівників та важкими наслідками синдрому як для того, хто вигорає, так і для людей, які його оточують. Профілактичні, лікувальні та реабілітаційні заходи мають

спрямовуватися на зняття виробничого напруги, підвищення професійної мотивації, встановлення балансу між витраченими зусиллями і одержуваним результатом.

Узагальнюючі нові можливості, пов'язані з діджиталізацією, що стосуються закладів фахової передвищої освіти у цифровому світі, важливо розуміти: яке місце діджиталізація посідає серед інших змін, що розгортаються в глобальному масштабі; чи стає діджиталізація економіки, суспільства, людини викликом для університетів; що означає «виклик діджиталізації» для управління розвитком закладу фахової передвищої освіти, як це може і має впливати на систему пріоритетів розвитку. Розвиваючи вміння регулювати власні емоції в процесі реалізації цифрових технологій, викладач паралельно стимулює в собі розвиток таких професійно важливих якостей: упевненість в собі як фахівцеві, уміння приймати правильні рішення у стресових ситуаціях, свідоме управління емоційнім станом, уміння розпізнавати в собі емоційні реакції, які призводять до неадекватних вчинків, критично оцінювати наслідки своїх дій та нести за них особисту відповідальність.

Список використаних джерел

1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. К.Рівне, 2003. 24 с.
2. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Т. А. Колтунович. 2-ге вид., перероб. і доп. Чернівці: Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2006. 580с.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору:Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.:Ніка-Центр, 2006. 536с.
5. Мандель Б. Р. Психологія стреса: навчальний посібник. Б. Р. Мандель. К: 2014. 253 с.

6. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти. За наук. ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

Mykhalchenko Igor
College teacher,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
igormihalcenko685@gmail.com

STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS THROUGH THE INTEGRATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF A VOCATIONAL PRE-HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Information security is becoming an increasingly important topic in modern society, where the Internet plays an important role in our lives. More and more people use the Internet every day for work, study, communication and entertainment. However, the number of threats associated with information security is also growing. Information security education should be an integral part of every person's education. Only through timely measures and a conscious attitude to Internet security can we protect ourselves and our personal data from potential threats. The education system must respond to changes in society, therefore the mission of modern institutions of professional pre-higher education is to train specialists who are ready and able to take on modern challenges and meet the demands of society. In recent decades, digital technologies have increasingly influenced almost all areas of human activity and life in both developed and developing countries.

Keywords: *information security, professional burnout, stress, integration of digital technologies, institutions of professional pre-higher education*

УДК 159.9

Мозгова Аріна
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
arinamzgv.pl@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сучасна молодь формується в умовах постійних соціальних, економічних та психологічних трансформацій. Однією з найгостріших проблем сьогодення є соціальна депривація - стан, за якого особа або група осіб позбавлена можливості задовольняти свої базові життєві (зокрема психологічні та соціальні) потреби в достатній мірі.

Ключові слова: *депривація, соціальне оточення, емоційна підтримка, потреби, деперсоналізація, емоційне виснаження.*

Депривація не виникає на порожньому місці. Вона є наслідком відриву особистості від звичного соціального середовища, дефіциту спілкування, відсутності емоційної підтримки або маргіналізації.

Як зазначає Я. Гошовський депривація призводить до глибоких деформацій Я-концепції. Молода людина, яка не отримує необхідного соціального визнання та прийняття, починає формувати викривлену картину світу. Це проявляється через:

- Недовіру до оточення.
- Зниження самооцінки або, навпаки, неадекватну компенсаторну зверхність.
- Труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв’язків.

Особливо травматичним видом соціальної депривації є сімейна. Брак батьківського тепла, розуміння та підтримки стає каталізатором серйозних психологічних проблем.

У своїй роботі «Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації» І. І. Брецко доводить, що синдром емоційного вигорання — це проблема не лише дорослих професіоналів, а й підлітків. Життя в умовах сімейної депривації вимагає від дитини колосальних емоційних витрат на подолання стресу та адаптацію до ворожого або байдужого середовища.

Це призводить до:

- Емоційного виснаження: апатія, відчуття внутрішньої порожнечі, хронічна втома.

- Деперсоналізації: цинічне або відсторонене ставлення до однолітків і дорослих як захисний механізм.

- Редукції особистісних досягнень: втрата інтересу до навчання, хобі, знецінення власних успіхів.

Соціальна ідентичність – це усвідомлення людиною своєї приналежності до певних соціальних груп. У депривованих підлітків цей процес серйозно порушений.

Згідно з сучасними дослідженнями (зокрема тими, що розглядають ревіталізаційний ракурс розвитку депривованих підлітків), молодь із досвідом депривації часто стикається з дифузією ідентичності. Вони не відчувають себе повноцінною частиною соціуму, що штовхає їх до пошуку сурогатних груп приналежності (асоціальних компаній, деструктивних онлайн-спільнот).

Ревіталізація (відновлення життєвих сил) у цьому контексті означає необхідність психологічного втручання, яке спрямоване не просто на адаптацію, а на відродження внутрішнього потенціалу підлітка, допомогу йому в конструюванні позитивної, цілісної соціальної ідентичності.

Подолання наслідків соціальної депривації вимагає комплексного підходу. Спираючись на праці полтавської психологічної школи та дослідження Я.

Гошовського, головним механізмом допомоги є ресоціалізація – процес повторного входження особистості в соціальне середовище з новими, конструктивними установками.

Для успішної ресоціалізації та ревіталізації сучасної молоді необхідно:

- Створення підтримуючого середовища: Залучення до волонтерських, творчих або спортивних ініціатив, де підліток відчуватиме свою значущість.

- Психологічна корекція: Робота зі спеціалістами для зниження рівня психоемоційного вигорання, розвитку навичок емоційної саморегуляції (як наголошує І. Брецко).

- Формування позитивної Я-концепції: Допомога підлітку в пошуку власних сильних сторін, цінностей та життєвих смислів.

Соціальна та сімейна депривація сучасної молоді – це складний феномен, що веде до деформації соціальної ідентичності та гострого психоемоційного вигорання. Однак цей стан не є вироком. Завдяки цілеспрямованим програмам ресоціалізації та психологічної ревіталізації, депривована молодь здатна відновити свої життєві сили, сформувати стійку ідентичність та стати повноцінною, гармонійною частиною суспільства.

Список використаної літератури

1. Брецко І. І. Особливості психоемоційного вигорання підлітків в умовах сімейної депривації: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, Київський університет імені Бориса Грінченка. 2015. 22 с.

2. Гошовський Я. О. Психологія депривації: навчально-методичний посібник до практичних та лабораторних занять / Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк: ПП Іванюк, 2021. 195 с.

3. Abdulla F, Kasese-Hara M. Care worker perspectives on the socioemotional adjustment of orphans in residential homes. An International Interdisciplinary Journal for Research, Policy and Care. Vol. 15, 2020 Issue 1. P. 77- 84.

4.

Mozgova Arina
group 4551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National Shipbuilding University Mykolaiv, Ukraine
arinamzgv.pl@gmail.com
Mukhina Liudmyla
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL DEPRIVATION OF MODERN YOUTH

Modern youth is formed in conditions of constant social, economic and psychological transformations. One of the most acute problems of today is social deprivation - a state in which a person or a group of people is deprived of the opportunity to satisfy their basic life (in particular psychological and social) needs to a sufficient extent.

Key words: *deprivation, social environment, emotional support, needs, depersonalization, emotional exhaustion.*

УДК159.923.5

Морозенко Юрій
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
mumuzenko@gmail.com
Чугуєва Інна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Представлено теоретичний аналіз проблеми особливостей соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю. Наведено аналіз явища

комп'ютерної адикції в підлітковому віці. Визначено специфіку змін у соціальній взаємодії під впливом надмірного захоплення інформаційними технологіями.

Ключові слова: *комп'ютерна залежність, підлітки, соціальна активність, віртуалізація спілкування, соціалізація.*

Актуальність теми. У сучасному цифровому світі комп'ютерні технології стали невід'ємною частиною повсякденності підлітків. З розвитком соціальних мереж та ігрових платформ багато підлітків почали використовувати віртуальний простір як основний спосіб відсторонення від реальних проблем. Це часто призводить до безперервного перебування онлайн через страх втратити контроль над ігровим процесом або соціальним статусом у мережі. Таке занурення у віртуальність викривляє природні форми соціальної активності, що робить вивчення цієї проблеми надзвичайно нагальним.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі впливу комп'ютерної залежності на прояв та особливості соціальної активності в підлітковому віці.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування соціальних навичок та особистісної ідентичності. Проживання у постійному інформаційному полі змушує молодь швидко адаптуватися до нових викликів. Комп'ютерна залежність визначається як емоційний та поведінковий стан, що характеризується непереборним потягом до використання комп'ютера, що призводить до дискомфорту в реальному житті. Ця адикція пов'язана зі зміною пріоритетів, коли віртуальні досягнення сприймаються як важливіші за реальну соціальну взаємодію.

Патологічне захоплення виникає, коли відбувається переоцінка значущості онлайн-спілкування. Це супроводжується фізичними змінами, такими як порушення сну та підвищення загальної тривожності. Соціальна активність залежного підлітка стає специфічною: вона зміщується в площину пасивного споглядання або вузькоспрямованої взаємодії в ігрових чатах.

Тривожність і відчуження стають особистісними характеристиками, що проявляються у схильності уникати живого контакту через страх бути незрозумілим у реальності. Багато хто не звертається за допомогою, оскільки вважає такий спосіб життя нормою сучасного суспільства. Під впливом

комп'ютерної залежності соціальні зв'язки занепадають, знижується продуктивність у навчанні та загальна задоволеність життям. Психологи відзначають, що віртуальне середовище дає підлітку відчуття контролю, якого йому бракує в реальності, що ще сильніше стимулює розвиток залежності.

Висновки. Усвідомлення ризиків комп'ютерної залежності є першим кроком до відновлення здорової соціальної активності підлітків. Необхідно розвивати навички критичного ставлення до часу, проведеного онлайн, та стимулювати залучення молоді до реальних соціальних проектів для гармонійного розвитку їхньої особистості.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія інтернет-залежності. Київ: Талком, 2021. 240 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 548 с.
3. Спіріна І. Д., Фаїна Л. С. Комп'ютерна залежність у підлітків: діагностика та корекція. Психологічне здоров'я. 2021. № 3. С. 45–52.
4. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction. Wiley, 2011. 256 p.
5. Griffiths M. D. Adolescent computing and video gaming. Journal of Adolescence. 2010. Vol. 33. P. 115–125

Morozenko Y. V.
group 4551, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
mumuzenko@gmail.com
Chuhuieva I. I.
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

FEATURES OF SOCIAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS WITH COMPUTER ADDICTION

A theoretical analysis of the problem of features of social activity of adolescents with computer addiction is presented. An analysis of the phenomenon of computer

addiction in adolescence is given. The specifics of changes in social interaction under the influence of excessive fascination with information technologies are determined.

Keywords: *computer addiction, adolescents, social activity, virtualization of communication, socialization.*

УДК 159.944.4

Огаренко Анна
група 3551з, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
asilkina1996@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Актуальність дослідження зумовлена повномасштабною війною та психологічним станом українців, а також тривалим перебуванням українців в умовах хронічного стресу й загрози життю.

Дослідження психоемоційного стану українців під час війни, а саме психологічну адаптацію в умовах стресу, допоможе розробити ефективні методи психологічної самопідтримки та пошуків сенсів, спрямовані на підтримку ментального здоров'я.

Ключові слова*: психологічна адаптація, хронічний стрес, резильєнтність, ментальне здоров'я.*

Під час повномасштабної війни українці зіштовхнулися з численними викликами. Починаючи від незадоволення базових потреб, наприклад: відсутність світла, життя без води та тепла, відсутності сну, і закінчуючи екзистенційними питаннями життя та смерті. Варто зауважити наскільки змінився емоційний стан

українців в умовах постійного стресу. Роздратування, гнів, відчуття несправедливості, страх за себе та близьких, виснаження та зневіра – усе це відчувають українці, живучи в стані постійного стресу.

Дослідницька компанія Gradus провела дослідження та виявила, що якщо в передвоєнний період (листопад 2021 - лютий 2022) високий рівень стресу відзначали у себе 78-79% українців, то зараз цей показник сягнув рекордних 91%.

Серед емоцій, що домінують у настроях респондентів, найчастіше згадуються втома (52%), напруженість (43%), роздратування (35%) та розчарування (34%). Надія посідає лише п’яте місце в рейтингу емоційних станів (33%), що додатково підкреслює глибину психологічного навантаження, з яким стикається суспільство на четвертому році війни. [1]

Г. Сельє вперше описав загальний адаптаційний синдром після експерименту, який він провів з метою відкриття нового гормону. Однак, замість цього, він виявив, що екстракт стимулював зовнішню тканину надниркових залоз щурів, спричиняв погіршення стану вилочкової залози, виразки та, зрештою, смерть. Зрештою, він визначив, що ці ефекти можуть бути викликані введенням практично будь-якої токсичної речовини, фізичною травмою або стресом навколишнього середовища. Дослідник продемонстрував, що викликане стресом порушення гормональної системи може призвести до таких станів, як хвороби серця та високий кров'яний тиск, які він назвав «хворобами адаптації». [2]

Адаптаційний синдром відбувається в три стадії:

Стадія 1. На першій стадії організм вивільняє адреналін та різноманітні інші психологічні механізми для боротьби зі стресом та контролю над ситуацією. Це називається реакцією «бий або біжи». М'язи напружуються, серце б'ється частіше, дихання та потовиділення посилюються, очі розширюються, шлунок може стискатися. При стресі гіпоталамус стимулює гіпофіз, який активує надниркові, щитовидну та репродуктивні залози. Адреналін і норадреналін прискорюють серцебиття та дихання, кортизол пригнічує імунітет, тироксин і гонадотропні гормони регулюють обмін і репродуктивну функцію. Це робиться природою, щоб

захистити людину у разі виникнення неприємностей. Як тільки причина стресу буде усунена, організм повернеться до нормального стану.

Стадія 2. Друга стадія – це реакція організму на тривалий захист. Він виділяє додаткові гормони, що підвищують рівень цукру в крові для підтримки енергії та підвищення кров'яного тиску. Кора надниркових залоз виробляє гормони, які називаються кортикостероїдами, для цієї реакції резистентності. Надмірне використання захисним механізмом організму на цій фазі зрештою призводить до захворювання. Якщо ця фаза адаптації триває протягом тривалого часу без періодів розслаблення та відпочинку для протидії стресовій реакції, люди стають схильними до втоми, втрат концентрації, дратівливості та млявості, оскільки зусилля, спрямовані на підтримку збудження, перетворюються на негативний стрес.

Стадія 3. На третій стадії організм вичерпує свій резерв енергії та імунітету. Розумові, фізичні та емоційні ресурси сильно страждають. Організм переживає «виснаження надниркових залоз». Рівень цукру в крові знижується, оскільки надниркові залози виснажуються, що призводить до зниження стійкості до стресу, прогресуючого розумового та фізичного виснаження, хвороб та смерті. В іншому випадку організм повністю відновлюється з часом. Тривалі, занадто часті або занадто сильні гіперстресові реакції можуть спричинити незворотні розлади організму або психіки [3]

Список використаних джерел

1. Gradus Research. Wartime survey of Ukrainian society / thirteenth wave. – Gradus.app. 2025. Режим доступу: URL: https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-thirteenth-wave/

2. Encyclopedia Britannica. Hans Selye — Stress Physiology, Adaptation & Hormones. Britannica.com. Режим доступу: URL: https://www.britannica.com/biography/Hans-Selye#ref1082938

3. Adaptogens.org. General Adaptation Syndrome (GAS). Adaptogens.org. Режим доступу: URL: https://adaptogens.org/research/GAS.html?utm_source=chatgpt.comhttps://adaptogens.org/research/GAS.html?utm_source=chatgpt.com

Oharenko A. V.
group 3551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
asilkina1996@gmail.com
Mukhina L. M.
candidate of psychological sciences,
associate professor of the department of psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION UNDER PROLONGED STRESS

The relevance of this study is driven by the full-scale war and the psychological state of Ukrainians, as well as their prolonged exposure to conditions of chronic stress and life-threatening danger. The study of the psycho-emotional state of Ukrainians during the war, in particular psychological adaptation under stress, will contribute to the development of effective methods of psychological self-support and meaning-making aimed at maintaining mental health.

Keywords: *psychological adaptation, chronic stress, resilience, mental health.*

УДК 159.9:004

Палій Н. Г.
група 4551 з, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
nataliiapalii2@gmail.com
Ларченко І. В.
Доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ДОРОСЛИХ

Анотація. *У тезах розглянуто психологічні особливості впливу цифрового середовища на стійкість уваги дорослої людини. Проаналізовано зміни*

концентрації, переключення та тривалості утримання уваги в умовах інформаційного перенасичення. Визначено, що цифрові технології сприяють зниженню стійкості уваги та підвищенню її фрагментарності. Водночас вони забезпечують розвиток навичок швидкого відбору та обробки інформації. Обґрунтовано подвійний характер впливу цифровізації на увагу особистості.

***Ключові слова**: цифрове середовище, увага, стійкість уваги, концентрація, інформаційне перевантаження, когнітивні процеси.*

Сучасне соціальне середовище характеризується стрімким розвитком цифрових технологій та зростанням обсягів інформації, що змінює умови пізнавальної діяльності та створює значне когнітивне навантаження. У зв'язку з цим актуалізується проблема впливу цифрового середовища на психологічні особливості уваги дорослої людини, зокрема на її стійкість, концентрацію та здатність до тривалого зосередження.

У сучасних дослідженнях доведено, що цифрові технології суттєво впливають на процеси уваги, змінюючи її стійкість, вибірковість і здатність до концентрації [5; 6]. Вітчизняні науковці також підкреслюють як розвиток нових когнітивних стратегій обробки інформації, так і ризики зниження стійкості уваги в умовах інформаційного перевантаження [1–4].

Попри значну кількість досліджень, питання комплексного аналізу психологічних особливостей впливу цифрового середовища на стійкість уваги дорослої людини залишається недостатньо розкритим.

Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічних особливостей впливу цифрового середовища на стійкість уваги дорослої людини.

Результати дослідження. У результаті теоретичного аналізу сучасних психологічних досліджень встановлено, що цифрове середовище є вагомим чинником трансформації уваги дорослої людини. Інтенсивна взаємодія з цифровими технологіями змінює стійкість уваги, її концентрацію та здатність до тривалого утримання на одному об'єкті, формуючи нові способи розподілу та переключення уваги.

Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити основні групи

чинників впливу цифрового середовища на стійкість уваги: інформаційно-технологічні, когнітивно-регулятивні та соціально-психологічні.

Інформаційно-технологічні чинники пов’язані з особливостями організації цифрового середовища, зокрема постійним інформаційним потоком, мультимедійністю та високою швидкістю оновлення даних. Це сприяє частому переключенню уваги, зниженню її стійкості та формуванню фрагментарного сприйняття інформації. Дослідження Madore K. P., Schacter D. L. свідчать, що доступність інформації в Інтернеті змінює процеси когнітивної обробки, зокрема зменшує потребу в тривалому утриманні інформації в полі уваги [5].

Когнітивно-регулятивні чинники включають особливості саморегуляції уваги в умовах цифрового середовища. Постійна стимуляція, багатозадачність і швидка зміна інформаційних стимулів ускладнюють процес концентрації та знижують стійкість уваги. У працях Firth J. та співавторів підкреслюється, що активне використання цифрових технологій впливає на когнітивний контроль і здатність до тривалого зосередження [6]. Водночас формуються адаптивні стратегії швидкого переключення та селекції інформації.

Соціально-психологічні чинники пов’язані з впливом цифрового середовища на стиль комунікації та інформаційної взаємодії особистості. Дослідження Ломачинської І., Хрипко С., Волинець І. свідчать, що цифрове середовище може як сприяти розвитку когнітивної гнучкості, так і викликати інформаційне перевантаження та зниження стійкості уваги [1]. У працях Романовської О. та Ростоцької М. Л. підкреслюється, що цифровізація змінює способи мислення і обробки інформації, що опосередковано впливає на концентрацію уваги [2; 3]. Полянська Т. В. зазначає, що цифрове середовище трансформує характер інформаційної взаємодії та пізнавальної активності [4].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що цифрове середовище має подвійний вплив на стійкість уваги: з одного боку, воно сприяє розвитку швидкого переключення та інформаційної адаптивності, з іншого — може знижувати тривалість концентрації та стійкість уваги, посилювати фрагментарність сприйняття.

Висновок. Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що цифрове середовище є важливим фактором впливу на психологічні особливості стійкості уваги дорослої людини. Його вплив має суперечливий характер: поряд із розвитком швидкого переключення уваги спостерігається зниження її стійкості та здатності до тривалого зосередження. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм розвитку цифрової гігієни, тренінгів з формування навичок концентрації уваги, саморегуляції та підвищення стійкості уваги в умовах цифрового середовища..

Список використаних джерел

1. Ломачинська І., Хрипко С., Волинець І. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби // Наукові праці. 2025.

2. Романовська О. Інформаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців // Теорія і практика управління соціальними системами. 2025.

3. Ростоцька М. Л. Психологія цифрового простору: реалії сучасності // Наукові праці НАПН України. 2024.

4. Полянська Т. В. Психологічні особливості віртуального спілкування сучасної молоді. 2023.

5. Madore K. P., Schacter D. L. Memory and the Internet: cognitive consequences // Trends in Cognitive Sciences. 2021. Vol. 25, No. 4. P. 285–297.

Palii N. H.
Group 4551z, Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
nataliiapalii2@gmail.com
Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
irina.larchenko@gmail.com

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF THE DIGITAL ENVIRONMENT ON COGNITIVE PROCESSES IN ADULTS

Abstract. *The theses examine the psychological features of the influence of the digital environment on the attentional stability of adults. Changes in concentration, attentional switching, and the duration of sustained attention under conditions of information overload are analyzed. It is determined that digital technologies contribute to a decrease in attentional stability and an increase in its fragmentation. At the same time, they support the development of skills for rapid information selection and processing. The dual nature of the impact of digitalization on human attention is substantiated.*

Keywords: *digital environment, attention, attentional stability, concentration, information overload, cognitive processes.*

УДК: 159.9

Попов Олег
група 4551з, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
nikolaev6868oleg@gmail.com

Ларченко Ірина
кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА В СУЧАСНОМУ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Мотивація професійної діяльності психолога є визначальним чинником ефективності його роботи, професійного становлення та психологічної стійкості. Специфіка діяльності психолога полягає у постійній взаємодії з людьми,

необхідності емоційної залученості, високому рівні відповідальності та потребі в безперервному саморозвитку. Саме тому рівень сформованості мотивації безпосередньо впливає на якість психологічної допомоги, етичність професійної поведінки та здатність фахівця витримувати професійні навантаження.

Ключові слова: *мотивація, психолог, професійна діяльність, внутрішня мотивація, професійна компетентність, емоційна стійкість.*

У психологічній науці мотивація розглядається як система внутрішніх і зовнішніх спонукань, що визначають активність особистості. Згідно з теорією потреб Абрахам Маслоу, професійна діяльність психолога значною мірою пов'язана з потребою самореалізації, адже ця професія передбачає розкриття власного потенціалу через допомогу іншим [1].

Двофакторна модель Фредерік Герцберг підкреслює, що для психологів особливу роль відіграють мотиваційні чинники — змістовність праці, професійне визнання, можливість впливати на позитивні зміни в житті клієнтів [2].

Теорія самодетермінації Едвард Десі та Річард Раян доводить, що стійка професійна ефективність психолога базується насамперед на внутрішній мотивації — інтересі до професії, прагненні допомагати та розвитку компетентності [3].

Основними чинниками формування мотивації професійної діяльності психолога є:

- ціннісно-смислова орієнтація особистості — гуманістичні установки, емпатійність, орієнтація на допомогу людям;

- професійна ідентичність — усвідомлення себе як фахівця та прийняття професійної ролі;

- умови професійної діяльності — супервізія, підтримка колег, етичний клімат установи;

- можливості розвитку — підвищення кваліфікації, участь у тренінгах, науковій діяльності;

- результативність роботи — позитивна динаміка клієнтів, професійне визнання.

Недостатня мотивація психолога може спричиняти професійну деформацію, емоційне виснаження, зниження емпатійності та формальне ставлення до клієнтів. Особливо небезпечним є розвиток синдрому професійного вигорання, який проявляється в емоційній холодності, втраті сенсу діяльності та зниженні професійної ефективності. Водночас високий рівень мотивації сприяє розвитку рефлексивності, професійної відповідальності, креативності та стійкості до стресових ситуацій.

Ефективними шляхами підтримки мотивації психолога є:

- регулярна супервізія та інтервізія;
- формування балансу між професійним і особистим життям;
- професійне навчання та саморозвиток;
- розвиток навичок саморегуляції та емоційної гігієни;
- усвідомлення особистісного сенсу професійної діяльності.

Отже, мотивація професійної діяльності психолога є багатовимірним феноменом, що інтегрує особистісні, професійні та соціальні чинники. Вона визначає не лише ефективність фахівця, а й якість психологічної допомоги загалом. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на вивчення взаємозв'язку мотивації психологів із рівнем їхньої професійної зрілості, емоційної компетентності та здатності до профілактики професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Маслоу А. Мотивація і особистість. К.: Основи, 2019. 320 с.
2. Герцберг Ф. Робота та природа людини. Х.: Гуманітарний центр, 2018. 254 с.
3. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985. 383 p.

Popov O. A.
group 4551z, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
nikolaev6868oleg@gmail.com
Larchenko I. V.
Candidate of Psychological Sciences, Lecturer,
Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

MOTIVATION OF A PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL ACTIVITY IN A MODERN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONTEXT

Motivation of a Psychologist's Professional Activity is a determining factor in the effectiveness of his work, professional development, and psychological stability. The specificity of a psychologist's activity lies in constant interaction with people, the need for emotional involvement, a high level of responsibility, and the need for continuous self-development. That is why the level of motivation directly affects the quality of psychological assistance, the ethics of professional behavior, and the ability of a specialist to withstand professional loads.

Keywords: *motivation, psychologist, professional activity, intrinsic motivation*

УДК159.9

Попова Олена
магістр з психології, психолог
Польська Гуманітарна Акція, ПГА
м.Миколаїв, Україна
popovaea73@gmail.com

ПРОБЛЕМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Представлено теоретичний аналіз проблеми реабілітації дітей з посттравматичним стресовим розладом. Наведено огляд симптоматики посттравматичного стресового розладу. Представлено принципи реабілітації дітей з посттравматичним стресовим розладом.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, реабілітація, симптоми, психічна травматизація, психологічна реабілітація.*

Актуальність теми. Негативні наслідки війни можуть значно впливати на психологічне благополуччя та загальний розвиток дітей, особливо тих, які зазнали травматичного досвіду або були свідками насильства. Одним з таких негативних наслідків виступає посттравматичний стресовий розлад.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі проблеми посттравматичного стресового розладу у дітей.

Виклад основного матеріалу статті. Міністерство охорони здоров'я України дає таке визначення цьому явищу: «Посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР) – це порушення психічного стану, що може виникати після пережитої травматичної події». Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 10% людей, які пережили травматичні події, пізніше з'являться симптоми психічної травми, а ще у 10% буде змінюватися поведінка або з'являться психологічні порушення, що заважатимуть людині функціонувати в повсякденному житті [3].

Деякі дослідники стверджують, що найважливішими чинниками, що визначають вплив війни на психічне здоров'я дітей, є:

- позбавлення основних ресурсів;
- порушені сімейні;
- дискримінація через втрату певного статусу;
- песимістичні погляди;
- сприйняття насильства як норми життя [4].

Результати досліджень щодо визначення рівня травматизації у популяціях, які постраждали внаслідок військових або терористичних дій, вказують на значно вищий рівень зумовлених травмою психічних розладів і його наслідків серед цивільного населення, зокрема серед дітей. Особливостями психічної травматизації осіб, які постраждали через військову агресію, виступає значна тяжкість психотравматичних чинників, більшість з яких безпосередньо пов'язана із загрозою для життя дитини та групи її первинної підтримки, комплексністю дії

цих чинників і низкою нових травматичних подій, таких як зниження соціально-економічного рівня життя, брак діючої правової системи, вимушене переселення тощо [3]. О. О. Хаустова у співавторстві з О. С. Чабаном і Л. М. Трачук досліджували посттравматичні психопатологічні феномени у дітей і підлітків, які проживали у зоні військових конфліктів і прилеглих районах на сході України. За результатами дослідження дітей, які мешкають на територіях Харківської, Дніпропетровської, Запорізької областей, а також окупованих районів Луганського та Донецького реґіону, автори виявили високий рівень (до 83 %) поширення розладів психіки та поведінки в осіб дитячого віку, що перебували безпосередньо в зоні проведення військових операцій. Діти старшого віку мали більше психологічних проблем, аніж молодшого віку. В праці зарубіжних вчених К. Д. Рамсдела, А. Дж. Смітта, А. К. Хайделбранд, М. Л. Марсака, за даними оцінки результатів діагностики дітей, були наведені такі результати: 60% досліджуваних дітей піддались впливу травмуючих подій, із них у 60% ніяких наслідків від пережитих подій не виявлено, а у 30% школярів виявлено симптоматику ПТСР стресового розладу, та у 10% дітей діагностовано посттравматичний стресовий розлад. Також, підкреслено, що дівчата у чотири рази більше піддаються стресовим ситуаціям, аніж хлопчики. Травмованим дітям шкільного віку притаманні такі симптоми: безсоння, замкнутість, проблеми з пам’яттю й концентрацією, головний біль, байдужість до навчання, невпевненість у собі, страх перед майбутнім [5].

Реабілітація дітей з симптомами ПТСР є важливою та необхідною складовою комплексного підходу до психічного здоров’я після травматичного досвіду. Наукові дослідження переконливо підтверджують, що психологічні та соціальні наслідки ПТСР можуть бути значними та тривалими, і реабілітація відіграє ключову роль у покращенні цих результатів відновлення і збереження психічного здоров’я і благополуччя [2]. Реабілітація – це комплекс дій, що спрямовані на покращення загального стану дитини з ПТСР [1].

Сьогодні виділяють такі напрямки реабілітації:

- психологічна реабілітація: система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини;

- психолого-педагогічна реабілітація – спрямована на формування способів оволодіння знаннями, уміннями й навичками (щодо процесів формування адекватної самооцінки своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки тощо) через системну навчально-виховну роботу;

- соціальна реабілітація - спрямована на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності через соціально-довкільну орієнтацію та соціально-побутову адаптацію, соціальне обслуговування [1];

- травмо-фокусована терапія, основна її мета полягає в тому, щоб допомогти людині виправити перебільшені або ірраціональні моделі мислення (тобто когнітивні викривлення) і мінімізувати симптоми ПТСР, такі як нав'язливі думки, уникнення, шляхом впливу на нагадування про травматичну подію [6].

Висновки. Реабілітація дітей, що страждають на ПТСР, найбільш ефективною є у тому випадку, коли вона є комплексом заходів, які спрямовані на реабілітацію за усіма трьома напрямками: психологічним, психолого-педагогічним та соціальним, а також задоволені потреби в забезпеченні технічними та іншими спеціальними засобами реабілітації.

Список використаних джерел

1. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник Київ: Логос. 2016. 232 с.

3. Посттравматичний стресовий розлад: посібник / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 264 с.

4. Scheeringa, M.S., C.H. Zeanah, and J.A. Cohen, PTSD in Children and Adolescents: Toward an Empirically Based Algorithm. Depression and Anxiety, 2011. 28(9): p. 770-782.

5. Scheeringa, M.S. and C.H. Zeanah, A relational perspective on PTSD in early childhood., 2001. 14(4): p. 799-815.

6. Scheeringa, M.S., et al., Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in three-through six year-old children: a randomized clinical trial. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2011. 52(8): p. 853-860.

Popova O.A.
Master of Psychology, psychologist,
Polska Akcja Humanitarna, PAH
Mykolaiv, Ukraine
popovaea73@gmail.com

THE PROBLEM OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

A theoretical analysis of the problem of rehabilitation of children with post-traumatic stress disorder is presented. An overview of the symptoms of post-traumatic stress disorder is given. The principles of rehabilitation of children with post-traumatic stress disorder are presented.

Keywords: *post-traumatic stress disorder, rehabilitation, symptoms, mental trauma, psychological rehabilitation.*

УДК 159.96

Пономар А.П.
група 5551мз
кафедри педагогіки та освітнього менеджменту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
ponomar.ap@gmail.com
Литвиненко І.С.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТІСТЮ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ

Аннотація. У тезах розглянуто основні причини внутрішньоособистісного конфлікту особистості. Також представлено погляди на причини та шляхи вирішення внутрішніх конфліктів різних авторів шкіл психологічних напрямків. Показано структуру конфліктів та напрямок вибору стратегій їх подолання особистістю. Визначено чинники, які впливають на вибір шляху особисто людиною свідомо чи підсвідомо.

***Ключові слова**: конфлікт, внутрішній конфлікт, особистість, стратегії, поведінка, кризові ситуації, шляхи подолання.*

Особистість – це сукупність психічних якостей людини, соціально обумовлена, що визначає її характер, поведінку, цінності та формується протягом життя у соціальній взаємодії з суспільством.

Внутрішні конфлікти особистості є невід'ємною частиною, особливістю психологічного розвитку людини. Вони супроводжують людину з самого початку її народження та несуть значущий вплив на подальше життя. Являють собою протиріччя між цінностями, потребами, бажаннями, заборонами та реальністю.

Дуже часто людина, навіть, не усвідомлює наявність цього конфлікту, так як психіка міцно оберігає особу від болю та невизначеності. Чим більше проблема має

значення для людини та неможливість її вирішити, тим більше психіка витісняє її у безсвідоме.

Мета роботи - визначити психологічні чинники вибору стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах та запропонувати шляхи розвитку ефективних стратегій їх подолання.

Основна частина. «В основі психічного розвитку, як і будь-якого іншого, лежать суперечності, які бувають внутрішніми (між складовими психіки самого індивіда) та зовнішніми (між індивідом та соціумом). Між цими видами суперечностей існує стійкий взаємозв'язок, зовнішні є первинними, виникаючими внаслідок контактів індивіда з соціумом, однак саме ці суперечності трансформуються у внутрішні, активізуючи людину до дій та зумовлюючи прогрес психіки»[1, ст.22].

Як трактують своє бачення розвитку внутрішнішніх конфліктів деякі автори шкіл. Зигмунд Фройд (психоаналітична школа) вважав, що людина конфліктна по своїй природі, що існує вічна боротьба між еросом (лібідо) та танатосом (агресія). Структура психіки включає Ід (Воно) – безсвідоме, Я (Его) – свідомість та Супер-Я (Супер-Его) – цензура. Основна боротьба відкривається між Ід та Супер-Его. Коли Я не в змозі прийняти рішення для вирішення конфлікту, то психіка включає механізми захисту: зрілий – сублімація; незрілі: проекція, раціоналізація, витіснення та регресія (5).

Карл Густав Юнг (аналітична школа) конфлікт вбачав між свідомим (Я, Персона) та несвідомим (Тінню, Аніма/Анімус). Рішення – інтеграція протилежностей через прийняття Тіні, рефлексію та індивідуацію особистості(6)

Альфред Адлер (школа індивідуальної психології) зв'язував появу внутрішніх конфліктів з розвитком комплексу неповноцінності у дитячому віці (до 5 років). Шляхи, якими людина вирішує ці конфлікти:

1) розвиток «соціального почуття», яке потім можна буде спрямувати на цікаву роботу, та соціального інтересу;

2) стимуляція власних здібностей для досягнення переваги над іншими, яка має три форми прояву: адекватна компенсація (співпадають переваги зі змістом

соціальних інтересів у спорті, творчості, музиці), суперкомпенсація (гіпертрофічний прояв однєї здібності, яка має егоїстичний характер) та мнима компенсація (комплекс неповноцінності компенсується хворобою чи іншими обставинами, що не залежать від суб'єкта).

Засновник поняття «когнітивний дисонанс» Леон Фестінгер пояснював внутрішні конфлікти як психологічний дискомфорт, коли в свідомості стикаються суперечливі знання, поведінка та переконання. Вихід з дискомфоту: зміна поведінки, зміна переконань та виправдання (3).

Курт Левін (теорія групової динаміки) поділяв внутрішні конфлікти на три типи:

- «прагнення-прагнення»: особа обирає між двома позитивними, але несумісними цілями. Рішення: вирішується вибором одного варіанту, оскільки будь-який результат є позитивним;
- «уникнення-уникнення»: вибір між двома небажаними варіантами («яке двох зол менше»). Рішення: найважчий тип. Часто веде до намагання покинути поле, відтермінування або прийняття вимушеного рішення під тиском обставин;
- «прагнення-уникнення: ситуація, коли одна мета має як привабливі, так і відразливі сторони, що створює найбільшу напругу. Рішення: підвищення цінності позитивного результату або зниження страху перед негативним.

Гострі конфлікти виникають раптово у відповідь на конкретну життєву ситуацію, характеризуються високою інтенсивністю переживань та відносно швидким розв'язанням через прийняття рішення або зміну обставин. Хронічні конфлікти можуть тривати роками, періодично загострюючись під впливом зовнішніх подразників, але ніколи не досягаючи повного розв'язання. Такі конфлікти часто стають частиною особистісної структури, визначають звичні патерни реагування та можуть призводити до формування стійких характерологічних особливостей або психосоматичних розладів.

Структура внутрішнього конфлікту має чотири взаємопов'язаних компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий, розуміння яких є необхідним для ефективної психологічної роботи з конфліктною ситуацією.

Вибір стратегії поведінки особистістю при внутрішньоособистісному конфлікті має два шляхи: конструктивний та деструктивний. Вони мають значний вплив на подальший психологічний розвиток людини, так як може стати або причиною страждань, або ресурсом до особистісного психологічного розвитку.

Конструктивні шляхи: усвідомлення та аналіз, активне вирішення, компроміс, корекція рівня очікувань від себе і від інших, переоцінка цінностей, сублімація, компенсація (умовно-конструктивна).

Деструктивні шляхи: витіснення, раціоналізація, уникнення, фіксація, регресія.

Яким шляхом піде людина залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її захисних механізмамів, рівнів психологічної стійкості та копінгресурсів. Особистості з високим рівнем рефлексії, розвиненою емоційною інтелектуальністю та внутрішнім локусом контролю частіше обирають конструктивні стратегії активного розв'язання конфлікту. Люди з низькою стресостійкістю, слабким розвитком вольових якостей або зовнішнім локусом контролю схильні вдаватися до деструктивних стратегій уникнення або захисту. Важливу роль у виборі стратегії відіграє також соціальна підтримка, наявність позитивного досвіду подолання попередніх криз та загальний рівень психологічного благополуччя особистості на момент виникнення конфлікту.

Висновки. Розуміння причин, структури, динаміки виникнення внутрішньоособистісного конфлікту дає змогу психологу направити клієнта на конструктивий шлях вирішення проблеми та своєчасно запобігти розвитку затяжного психологічного дискомфорту, а також різного роду розладів психіки та кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка «ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ». Навчальний посібник. 2012 рік. 376с.

2. Муравська Г. О.,Маруховська–Картунова О. О., Голярдик, Н.А. Психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту як джерела емоційного напруження. Стаття. - Журнал «Перспективи та інновації науки». 2025 рік. DOI:

URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1424-1435https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1424-1435

3. Леон Фестингер «Теорія когнітивного дисонансу». ГО «Видавництво «Е», 2018. 199с.

4. Юрков О.С., Литко Е.С.Дослідження внутрішньоос обистісних конфліктів: історія і сучасність. Науковий вісник Мукачівського державного університету 18(13).2015 рік.

5. Фройд З. «Я і Воно». Астана, вид-во Казбукс. 2016 р. 352с.

6. Юнг К.Г. «Психологія несвідомого». Центр навчальної літератури. Київ. 2022 рік. 404 с.

Ponomar A. P.
Group 5551mz
Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
ponomar.ap@gmail.com
Litvinenko I.S.
Candidate of Psyhology Sciences, Associate Professor
Department of Psyhology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

CHOICE OF BEHAVIORAL STRATEGIES BY AN INDIVIDUAL IN AN INTRAPERSONAL CONFLICT

Annotation. The theses examine the main causes of intrapersonal conflict. They also present different perspectives on the causes and ways of resolving internal conflicts proposed by representatives of various psychological schools. The structure of intrapersonal conflicts and the direction of choosing strategies for their resolution by the individual are outlined. The factors influencing an individual's conscious and unconscious choice of coping strategies are identified.

Keywords: *conflict, intrapersonal conflict, personality, strategies, behavior, crisis situations, ways of overcoming.*

УДК 159.944.4:159.947.5

Преподобна Ольга
студентка групи 5551мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olga1prepodobnaya@gmail.com
Ларченко Ірина
доктор філософії з психології (PhD),
викладачка кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ МОТИВАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ

Анотація. У тезах здійснено теоретичне узагальнення сучасних психологічних підходів до управління мотивацією особистості в умовах стресогенності. Обґрунтовано значення ресурсно-орієнтованого підходу, самодетермінації, життєстійкості та стратегій подолання стресу для збереження мотиваційної активності особистості. Визначено ключові психологічні чинники, що забезпечують підтримання мотивації в умовах підвищеного стресового навантаження.

Ключові слова: *мотивація особистості, стресогенність, психологічні ресурси, ресурсний підхід, самодетермінація, життєстійкість, резильєнтність, подолання стресу.*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, емоційного напруження, інформаційного перевантаження та тривалого стресового впливу на особистість. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження та підтримання мотивації, оскільки саме мотиваційна сфера забезпечує спрямованість активності людини, її здатність до саморегуляції, постановки цілей, прийняття рішень і продуктивного подолання труднощів. Стресогенність середовища нерідко призводить до виснаження психологічних ресурсів, зниження внутрішньої активності, втрати смислових

орієнтирів, послаблення цілеспрямованості та зниження ефективності діяльності. За таких умов управління мотивацією особистості потребує не лише традиційного розуміння мотиваційних механізмів, а й урахування ресурсного потенціалу людини, її стійкості до стресу, здатності до самопідтримки та використання адаптивних стратегій подолання напруження.

Метою теоретичного дослідження є узагальнення сучасних психологічних підходів до управління мотивацією особистості в умовах стресогенності та виокремлення ролі психологічних ресурсів у збереженні мотиваційної активності.

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена зростанням потреби в науково обґрунтованому розумінні механізмів підтримання мотивації особистості в умовах хронічного стресового навантаження. В умовах стресогенності мотивація втрачає стабільність, оскільки емоційне виснаження, тривожність, фрустрація та невизначеність послаблюють здатність людини до довготривалого вольового зусилля, прийняття рішень і цілеспрямованої активності. У зв’язку з цим особливого значення набувають психологічні підходи, орієнтовані не лише на стимулювання діяльності, а й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, формування стійкості до стресу, розвиток самодетермінації та підвищення адаптаційного потенціалу [1; 2].

У сучасній психології мотивація розглядається як складна багаторівнева система внутрішніх і зовнішніх спонукань, що визначають вибір цілей, інтенсивність зусиль, наполегливість у діяльності та стійкість поведінки в умовах перешкод. Водночас у стресогенних умовах мотиваційна сфера зазнає суттєвих трансформацій: короткострокові адаптаційні реакції можуть підміняти довгострокові цілі, зростає орієнтація на уникнення, знижується суб’єктивне відчуття ефективності, послаблюється здатність до смислового конструювання власної діяльності. Саме тому управління мотивацією особистості в умовах стресогенності потребує інтеграції мотиваційних, ресурсних і регуляторних підходів.

Одним із найбільш продуктивних напрямів осмислення цієї проблеми є ресурсно-орієнтований підхід, у межах якого мотивація розглядається у тісному

зв’язку з наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, життєстійкість, резильєнтність, самоповага, суб’єктивне відчуття контролю, здатність до рефлексії, підтримувальні соціальні зв’язки, а також смисложиттєві орієнтири. Психологічні ресурси не лише пом’якшують негативний вплив стресу, а й виступають умовою збереження активної позиції особистості, її спрямованості на досягнення значущих цілей і готовності до подолання труднощів [1].

Ресурсність особистості тісно пов’язана з категоріями життєстійкості та резильєнтності, які в сучасних дослідженнях розглядаються як важливі детермінанти ефективного подолання стресу. Життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати залученість у діяльність, відчуття контролю та готовність сприймати зміни як виклик, а не як виключно деструктивний фактор. Резильєнтність, своєю чергою, відображає здатність відновлювати психічну рівновагу після впливу несприятливих обставин, підтримувати функціональність та адаптаційний потенціал навіть за умов тривалого напруження. У контексті мотиваційної сфери ці якості створюють підґрунтя для збереження внутрішньої активності та зниження ризику демотивації [1; 2].

Важливе теоретичне значення для осмислення управління мотивацією має теорія самодетермінації, згідно з якою стійка і продуктивна мотивація формується за умови задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов’язаності з іншими людьми [4]. В умовах стресогенності саме ці потреби часто зазнають фрустрації: людина втрачає відчуття контролю над подіями, сумнівається у власній ефективності, переживає соціальне відчуження або ослаблення підтримувальних зв’язків. Це призводить до зниження внутрішньої мотивації, посилення зовнішньої регуляції поведінки та формування емоційного виснаження. Отже, управління мотивацією не може зводитися лише до зовнішнього стимулювання; воно має спиратися на створення психологічних умов, що підтримують автономність особистості, її суб’єктну позицію та відчуття власної спроможності [3; 4].

У межах психологічних технологій самодетермінації особливу роль відіграють процеси смислотворення, ціннісної самоорганізації, рефлексивного осмислення власних цілей і відповідальності за їх реалізацію. Особистість, яка сприймає власну діяльність як суб'єктивно значущу та узгоджену з її цінностями, демонструє вищий рівень стійкості до стресу і більшу здатність підтримувати мотивацію навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин [3]. У цьому контексті ресурсно-орієнтоване управління мотивацією передбачає не лише підтримання працездатності, а й сприяння внутрішній інтегрованості особистості, зміцненню її ціннісно-смислової сфери та розвитку психологічної автономії.

Не менш важливим є зв'язок мотивації зі стратегіями подолання стресу. Адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, рефлексія, емоційна саморегуляція, звернення по соціальну підтримку та конструктивне переосмислення ситуації, сприяють збереженню мотиваційної включеності в діяльність. Натомість уникання, пасивність, фіксація на негативних емоціях та відмова від цілеспрямованих дій підвищують ризик мотиваційного спаду. Саме тому в умовах стресогенності управління мотивацією має включати розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабілізації, усвідомленого цілепокладання й опанування конструктивних способів реагування на труднощі [2].

Отже, сучасні психологічні підходи до управління мотивацією особистості в умовах стресогенності засвідчують, що підтримання мотиваційної активності неможливе без урахування психологічних ресурсів людини, рівня її життєстійкості, здатності до самодетермінації та сформованості адаптивних стратегій подолання стресу. Ресурсно-орієнтований підхід дає змогу розглядати особистість не як пасивний об'єкт стресового впливу, а як активного суб'єкта, здатного до відновлення, переосмислення досвіду та збереження внутрішньої спрямованості на досягнення значущих цілей.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що в умовах стресогенності ефективне управління мотивацією особистості має ґрунтуватися на інтеграції ресурсного підходу, положень теорії самодетермінації та сучасних уявлень про життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії. Визначено, що психологічні

ресурси виконують не лише захисну, а й мотиваційну функцію, оскільки підтримують активність особистості, її цілеспрямованість, саморегуляцію та здатність до подолання труднощів. Теоретичне узагальнення дало змогу виокремити ключові умови підтримання мотивації в стресогенному середовищі: збереження автономії, розвиток відчуття компетентності, актуалізацію смисложиттєвих орієнтирів, зміцнення психологічних ресурсів та формування адаптивних стратегій подолання стресу. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення ефективності ресурсно-орієнтованих психологічних технологій управління мотивацією в різних групах населення.

Список використаних джерел

1. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія / О. М. Кокун. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

2. Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / за ред. О. М. Кокуна. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 110 с.

3. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.

Prepodobna O. O.
student of group 5551mz,Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: olga1prepodobnaya@gmail.com
Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), Lecturer of the Department of *Psychology*
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: iryna.larchenko@nuos.edu.ua

RESOURCE-BASED APPROACH TO MANAGING PERSONAL MOTIVATION UNDER CONDITIONS OF STRESSOGENICITY

Abstract. The theses present a theoretical generalisation of contemporary psychological approaches to managing personal motivation under conditions of stressogenicity. The significance of the resource-based approach, self-determination, hardiness, and stress-coping strategies for maintaining an individual's motivational activity is substantiated. The key psychological factors that ensure the preservation of motivation under conditions of heightened stress load are identified.

Keywords: personal motivation, stressogenicity, psychological resources, resource-based approach, self-determination, hardiness, resilience, stress coping.

УДК 159.923.2.

Самсонова Олена
група 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
zemljavozduh@gmail.com
Чугуєва Інна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ПСИХОДИНАМІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Анотація. У тезах розглядається проблема вибору стратегій поведінки особистості в ситуації внутрішньої суперечності. Акцентується увага на психодинамічних чинниках, зокрема силі Его та механізмах психологічного захисту. Обґрунтовується зв'язок між когнітивним дисонансом та динамікою життєвого простору особистості.

Ключові слова: *життєвий простір, внутрішньоособистісний конфлікт, психодинамічні чинники, сила Его, психологічний захист, когнітивний дисонанс.*

Постановка проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень стратегій поведінки особистості, залишається недостатньо вивченим механізм детермінації вибору внутрішніми психодинамічними структурами.

Метою тез є теоретичне обґрунтування та емпіричне окреслення психодинамічних чинників (зокрема сили Его та механізмів психологічного захисту), що визначають вибір особистістю стратегій поведінки в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту.

Актуальність роботи. У сучасному динамічному світі особистість щодня стикається з необхідністю вибору між альтернативними цінностями, мотивами та соціальними ролями. Внутрішньоособистісний конфлікт є невід'ємною частиною розвитку особистості, проте ефективність цього розвитку прямо залежить від обраної стратегії подолання суперечностей. Неконструктивний вибір може призводити до стресу та фрустрації, що зумовлює необхідність глибокого вивчення чинників, які впливають на цей процес. Витоки проблеми закладені в класичному психоаналізі З. Фройда, де конфлікт розглядався як боротьба між інстинктивними потягами та соціально-моральними обмеженнями. У сучасному вимірі ця проблема набуває нових рис, де суб'єкт прагне не лише розрядки внутрішньої напруги, а й збереження когнітивної зв'язності та несуперечливості власної картини світу. Відтак, здатність особистості до конструктивного вибору в умовах внутрішньої суперечності безпосередньо залежить від сили її Его та сформованості адаптивних механізмів психологічного захисту.

Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту крізь призму психодинамічного підходу та теорії поля дозволяє розглядати вибір стратегії поведінки не як випадкову реакцію, а як результат складної взаємодії внутрішніх структур особистості. Центральним механізмом, що запускає процес вибору стратегії, є когнітивний дисонанс, який, за Л. Фестінґером, виникає при зіткненні суперечливих знань або переконань і суб'єктивно переживається як психологічний дискомфорт.

У контексті теорії поля К. Лєвіна цей дисонанс створює напруження в життєвому просторі особистості. Проте здатність суб’єкта витримувати це напруження і знаходити конструктивний вихід із ситуації безпосередньо залежить від сили Его. Відповідно:

1. При високих показниках сили Его, особистість здатна усвідомлювати наявність конфлікту без негайного звернення до примітивних захисних механізмів. У такому стані Его виступає як ефективний медіатор, що дозволяє індивіду змінити власну поведінку або інтегрувати нову інформацію – конструктивна локомоція за Лєвіном. Це сприяє вибору стратегій співпраці або компромісу.

2. При низьких показниках сили Его, когнітивний дисонанс сприймається як загроза цілісності «Я», що призводить до автоматичного ввімкнення деструктивних механізмів психологічного захисту. Найбільш розповсюдженим варіантом є раціоналізація – спроба логічного виправдання суперечливих вчинків з метою швидкого зниження напруги без реального розв'язання конфлікту. Це часто корелює зі стратегіями уникання або пристосування.

Особливу увагу варто приділити динаміці психологічного поля в момент піку когнітивного дисонансу. Якщо особистість володіє високим рівнем рефлексії та інтегративною здатністю Его, конфлікт перетворюється на зону пошуку нових сенсів. У такому разі суб'єкт використовує стратегію співпраці не просто як соціальний інструмент, а як спосіб розширення власного життєвого простору. На противагу цьому, за умови домінування ригідних захисних механізмів, поле звужується, що об'єктивно змушує людину обирати стратегію уникання як єдиний спосіб збереження психічної енергії від повного виснаження.

Нами було теоретично обґрунтовано, що вибір стратегії в конфлікті опосередковується ієрархією захисних механізмів. Якщо Сила Его є достатньою для утримання тривоги, особистість схильна до сублімації або інтелектуалізації. У протилежному випадку переважають витіснення або проєкція, що унеможливлює конструктивне розв’язання внутрішньої суперечності.

Таким чином, когнітивний дисонанс виступає енергетичним джерелом конфлікту, а сила Его – вектором, що спрямовує цю енергію або в русло

продуктивної зміни життєвого простору, або в русло захисного самообману. Це дає підстави стверджувати, що розвиток сили Его є ключовою умовою формування конфліктологічної компетентності особистості.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу було сформульовано наступні висновки:

1. Встановлено, що внутрішньоособистісний конфлікт у сучасному життєвому просторі виступає як стан напруження, енергетичним тригером якого є когнітивний дисонанс, що потребує негайного розв'язання для відновлення психологічного гомеостазу.

2. Обґрунтовано центральну роль сили Его як медіатора: високий рівень розвитку Его сприяє вибору конструктивних стратегій (співпраця, компроміс), тоді як дефіцитарність Его активує деструктивні механізми захисту та стратегії уникання.

3. Психодинамічний підхід дозволяє змістити акцент у психологічній допомозі з корекції зовнішньої поведінки на зміцнення внутрішніх ресурсів «Я» особистості.

Список використаних джерел

1. Закалик Г. М. Войцеховська, О. В. Шувар Н. М.Основи клінічної психології: навч. посіб. Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2020. 429 с.

2. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології XX століття: навч. посіб. Київ: Либідь, 2017. 1055 с.

3. *Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press, 1957. 291 c.*

4. Фройд З. Я та Воно. Вибрані праці / пер. з нім. Харків: Фоліо, 2018. 320 с.

5. Lewin K. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. New York: Harper & Brothers, 1951. 346 p.

6. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

Olena Samsonova
group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
zemljavozduh@gmail.com
Inna Chuhuieva

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

PSYCHODYNAMIC FACTORS OF CHOOSING BEHAVIORAL STRATEGIES IN INTRAPERSONAL CONFLICT

Abstract. The paper examines the problem of choosing behavioral strategies in situations of intrapersonal conflict. Particular attention is paid to psychodynamic factors, specifically ego strength and psychological defense mechanisms. The study substantiates the connection between cognitive dissonance and the dynamics of an individual's life space.

Keywords: *life space, intrapersonal conflict, psychodynamic factors, ego strength, psychological defense, cognitive dissonance.*

УДК 159.9:316.6

Сінченко Вікторія
група 5551м, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
vika.sinchenko2004@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

Анотація. У статті розглянуто психологічну гнучкість та психологічну стійкість волонтерів у стресогенних умовах війни як ключові ресурси адаптації. Проаналізовано їх взаємозв'язок із процесами емоційної саморегуляції та подолання стресу. Визначено, що психологічна гнучкість сприяє ефективному

функціонуванню та відновленню особистості в умовах невизначеності. Обґрунтовано роль резильєнтності у підтримці психічного здоров'я волонтерів.

Ключові слова: *психологічна гнучкість, психологічна стійкість, резильєнтність, волонтери, війна, стрес.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах воєнного стану волонтерська діяльність набула особливого значення, оскільки саме волонтери часто забезпечують базову підтримку населення, допомагають у кризових ситуаціях та перебувають у постійному контакті з подіями, що мають травматичний характер. Така діяльність супроводжується значним психоемоційним навантаженням, швидкою зміною обставин і необхідністю постійно адаптуватися до нових умов. У зв'язку з цим важливими стають такі психологічні характеристики, як гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та стійкість до стресу.

Водночас у багатьох волонтерів може виникати емоційне виснаження, що впливає на їхній стан і ефективність діяльності. У таких умовах психологічна гнучкість і стійкість виступають важливими внутрішніми ресурсами, які допомагають справлятися зі складними переживаннями, зберігати рівновагу та продовжувати діяльність. Тому дослідження особливостей психологічної гнучкості та стійкості волонтерів у стресогенних умовах війни є актуальним і потребує подальшого вивчення.

Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічної гнучкості та психологічної стійкості волонтерів у стресогенних умовах війни та обґрунтування їх значення як ресурсів адаптації особистості.

Актуальність дослідження. У сучасних умовах війни волонтерська діяльність супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, що зумовлює потребу у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема психологічної гнучкості та психологічної стійкості. Саме ці характеристики дозволяють волонтерам ефективно адаптуватися до змінних і стресогенних обставин, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати працездатність у складних умовах.

У наукових дослідженнях, зокрема у працях Комарніцької Л. М., Москаленко О. В., Потапова С. О., Соловей-Лагоди О. А., а також Свідерської О. та Піхович І.,

розкривається зміст психологічної стійкості та резильєнтності як важливих ресурсів адаптації особистості до екстремальних умов. Автори підкреслюють, що психологічна гнучкість сприяє ефективному подоланню стресу, підтримці психічного здоров'я та формуванню життєстійкості. Разом із тим у сучасних умовах війни ці якості набувають особливої значущості саме для волонтерів, які регулярно стикаються з травматичними подіями та високою відповідальністю за результати своєї діяльності.

Попри наявні напрацювання, проблема психологічної гнучкості та стійкості волонтерів у стресогенних умовах війни потребує подальшого теоретичного осмислення, зокрема щодо її ролі як ресурсу адаптації та збереження психічного благополуччя.

Результати дослідження. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що психологічна гнучкість і психологічна стійкість волонтерів у стресогенних умовах війни є взаємопов'язаними характеристиками, які забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, підтримку психічного здоров'я та збереження працездатності. Вони виступають інтегральними ресурсами особистості, що дозволяють волонтерам функціонувати в умовах високого психоемоційного навантаження, невизначеності та постійного контакту з травматичними подіями.

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості витримувати стресові впливи, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. У працях Комарніцької Л. М. підкреслюється, що психологічна стійкість виконує функцію ресурсу адаптації до екстремальних умов, забезпечуючи стабільність емоційного стану та можливість ефективного реагування на стресори [1]. У випадку волонтерів це проявляється у здатності продовжувати діяльність навіть за умов емоційного напруження, високої відповідальності та тривалого впливу негативних факторів.

Резильєнтність, як зазначають Москаленко О. В. та Потапов С. О., є складним багатовимірним феноменом, що відображає здатність особистості не лише протидіяти стресу, але й відновлюватися після нього та підтримувати психологічне

благополуччя [2;3]. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують адаптивне функціонування в кризових умовах. Для волонтерів резильєнтність означає можливість зберігати внутрішню стійкість, швидко відновлювати ресурси та уникати тривалого емоційного виснаження.

Психологічна гнучкість, згідно з підходами Свідерської О. та Піхович І., визначається як здатність особистості адаптивно змінювати свої думки, емоції та поведінкові реакції відповідно до вимог ситуації [4]. Вона передбачає прийняття внутрішнього досвіду без надмірного уникнення або опору, а також готовність діяти відповідно до актуальних обставин і власних цінностей. У діяльності волонтерів психологічна гнучкість проявляється у здатності ефективно реагувати на змінні умови, швидко перебудовувати діяльність та підтримувати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Дослідження Соловей-Лагоди О. А. доповнює розуміння резильєнтності як системного утворення, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, соціального середовища та наявності підтримки [5]. У контексті волонтерської діяльності важливу роль відіграють як внутрішні ресурси особистості (саморегуляція, мотивація, ціннісні орієнтації), так і зовнішні фактори (соціальна підтримка, командна взаємодія, організаційні умови). Поєднання цих чинників сприяє розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та підвищує загальний рівень психологічної стійкості.

Окремо слід відзначити, що психологічна гнучкість виступає механізмом, який опосередковує ефективність резильєнтності, оскільки дозволяє особистості не застрягати у фіксованих моделях реагування, а адаптувати поведінку відповідно до ситуації. У волонтерів це проявляється у здатності приймати складні емоційні переживання, не уникаючи їх, та водночас зберігати орієнтацію на виконання завдань.

Висновок. Психологічна гнучкість і психологічна стійкість волонтерів у стресогенних умовах війни є взаємопов’язаними особистісними ресурсами, які забезпечують ефективну адаптацію до складних і динамічних обставин діяльності. Їхній розвиток сприяє збереженню емоційної рівноваги, здатності до саморегуляції

та конструктивного подолання стресових ситуацій, що є особливо важливим за умов постійного психоемоційного навантаження та контакту з травматичними подіями.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що психологічна гнучкість виступає механізмом адаптивної перебудови поведінки та мислення, тоді як психологічна стійкість і резильєнтність забезпечують здатність витримувати вплив стресорів і відновлюватися після них. У сукупності ці характеристики підсилюють ефективність діяльності волонтерів та сприяють підтримці їхнього психічного здоров'я.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення рівня психологічної гнучкості та стійкості волонтерів у різних умовах діяльності, а також на розробку практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки, які сприятимуть розвитку зазначених ресурсів та профілактиці емоційного виснаження.

Список використаних джерел

1. Комарніцька Л. М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. Інклюзія і суспільство. 2025. № 2. С. 80–85. URL: doi.org/10.32782/2787-5137-2025-2 (дата звернення: 07.04.2026)https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-2

2. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 67–70. URL: doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13 (дата звернення: 07.04.2026).https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

3. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2023. № 2. С. 90–95. URL: doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12 (дата звернення: 07.04.2026)https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-12

4. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2024. С. 143–150. URL:

doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150 (дата звернення: 08.04.2026).https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150

5. Соловей-Лагода О. А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. № 2(3). С. 32–44. URL: doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4 (дата звернення: 08.04.2026). https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4

Sinchenko V.M.
Group 5551m, Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukrain
vika.sinchenko2004@gmail.com
Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF VOLUNTEERS IN STRESS-INDUCING CONDITIONS OF WAR AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Abstract. *The article examines psychological flexibility and psychological resilience of volunteers in war-related stress conditions as key adaptation resources. Their relationship with emotional self-regulation processes and stress coping is analyzed. It is determined that psychological flexibility contributes to effective functioning and recovery of the individual in conditions of uncertainty. The role of resilience in maintaining the mental health of volunteers is substantiated.*

Keywords: *psychological flexibility, psychological resilience, resilience, volunteers, war, stress.*

УДК 371.13: 378.637:159.922

Сябро Анастасія
групи 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
olibiatyan@gmail.com
Михальченко Наталія
Кандидат психологічних наук,
професор кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
madamnatali1976@ukr.net

УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Анотація. Досліджується взаємозв'язок між усвідомленням особистістю власного життєвого шляху та процесом особистісного зростання. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сенсу, смислу та психологічного благополуччя як умов гармонійного розвитку. Розглянуто рефлексію як ключовий механізм усвідомлення власного досвіду, біографічних подій та ціннісних орієнтацій. Обґрунтовано, що цілеспрямоване осмислення пережитого сприяє формуванню внутрішньої цілісності, самоефективності та готовності до змін.

Ключові слова: *життєвий шлях, усвідомлення, особистісне зростання, рефлексія, смисл, психологічне благополуччя, самоефективність, ціннісні орієнтації.*

Сучасний світ висуває до людини підвищені вимоги щодо самоорганізації, гнучкості та здатності надавати смисл власному буттю навіть в умовах невизначеності. Потужний соціальний запит на психологічно зрілу, внутрішньо цілісну особистість актуалізує інтерес до проблеми усвідомлення людиною власного життєвого шляху як фактора особистісного зростання.

Концепція "життєвого шляху особистості" набула систематичного розроблення у психологічній науці завдяки роботам Ш. Бюллер [1, с. 65], яка першою описала онтогенез людини як унікальну біографічну траєкторію, де

зовнішні події й внутрішні переживання перебувають у постійній взаємодії. Дослідниця виокремила п’ять фаз розвитку та наголосила на тому, що кожна з них характеризується специфічним смисловим забарвленням, яке особистість привласнює пережитому досвіду. У вітчизняній психологічній традиції, зокрема в роботах В. Г. Панка та Г. В. Рудь, підкреслюється, що жодна подія сама по собі не визначає вектора розвитку людини - визначальним є те, яким смислом особистість наповнює власні переживання [5, с. 324].

Центральним у нашому дослідженні є поняття «усвідомлення» - рефлексивного процесу, завдяки якому особистість вибудовує цілісний наратив свого досвіду, виявляє причинно-наслідкові зв'язки між подіями та привласнює їм суб'єктивний смисл. За переконанням В. Франкла [3, с. 4], саме пошук смислу є рушійною силою, яка дозволяє людині не лише зберегти психологічну цілісність у страждаючих обставинах, а й вийти з них особистісно збагаченою.

Особистісне зростання в сучасній психології найчастіше операціоналізується через компонентну модель психологічного благополуччя К. Ріфф [4, с. 13], у якій «особистісне зростання» виступає одним із шести рівноправних вимірів поряд із самоприйняттям, наявністю життєвих цілей, позитивними стосунками, автономією та управлінням навколишнім середовищем.

Ключовим психологічним механізмом усвідомлення є рефлексія — здатність особистості повертатися до власних переживань, дій і рішень задля їх смислового переосмислення. Н. О. Губа визначає рефлексію як багатовимірний процес самопізнання, що включає аналіз минулого досвіду, усвідомлення власних мотивів, дій і переживань, а також проєктування майбутньої діяльності на основі отриманих висновків [6, с. 15–16]. Дослідниця виокремлює п’ять ключових елементів поняття рефлексії: самопізнання і саморозуміння, аналіз минулого та його вплив на майбутнє, процес проєктування, гносеологічний аспект і соціальний контекст. Важливо, що рефлексія передбачає не лише інтроспекцію, а й саморозуміння крізь призму ставлення інших людей — що робить її принципово соціально зумовленим процесом. Водночас авторка застерігає: невпорядкована рефлексія може перетворитися на румінацію — безцільне зосередження на негативних

переживаннях, що погіршує психологічний добробут особистості. Отже, продуктивна рефлексія вимагає цілеспрямованості та смислової зорієнтованості.

З огляду на функціональний потенціал рефлексії, Н. О. Губа, спираючись на класифікацію І. Обискалова, виокремлює дві групи її функцій: контрольну (усвідомлення, розпізнавання, деталізація досвіду) та конструктивну (моделювання, прогнозування майбутнього досвіду). Ця двоаспектність є особливо значущою в контексті усвідомлення життєвого шляху. За переконанням І. Беха, якого наводить Губа, рефлексія є основним фактором духовного розвитку особистості, наповнюючи "Я" змістом через породжувальну, акмецентровану, самоутверджувальну та консолідуючу функції. Р. Павелків, своєю чергою, стверджує, що результатом рефлексивного акту є вихід особистості за межі існуючої системи знань і породження нового знання, тобто перехід на рівень метапізнання [6, с. 17]. Таким чином, рефлексія постає не лише як інструмент самоаналізу, а й як рушій трансформаційних змін у структурі особистості.

У власному дослідженні ми спираємося на концептуальну тезу: усвідомлення власного життєвого шляху є не лише пасивним «підведенням підсумків», а активним, суб'єктогенерувальним процесом, що безпосередньо впливає на ціннісні орієнтації, самоефективність та мотиваційну структуру особистості. Зокрема, цілеспрямована робота з власною біографією (наративні практики, екзистенційна рефлексія, щоденники, терапевтичні бесіди) стимулює формування нових смислів і цілей, підвищує відчуття контролю над власним життям та сприяє більш інтегрованій ідентичності. [4, с. 15].

Суттєвим для нашого дослідження є також ідея Панка та Рудь щодо сюжету самореалізації як одного з провідних наративів людського буття: для того, щоб цілі, які переслідує особистість, відчути "своїми", вона повинна приділити належну увагу самопізнанню, відокремити ті прагнення, що відповідають сутнісному ядру особистості, від тих, що мають зовнішній, нав'язаний характер. Ця ідея перегукується з концепцією психологічного благополуччя К. Ріфф, згідно з якою автономія та особистісне зростання є нерозривно пов'язаними вимірами — людина,

що усвідомлено осмислює власну біографію, формує більш стійку й інтегровану ідентичність та набуває здатності до свідомого проектування майбутнього. [3, с. 4].

Перспективою нашого дослідження є розроблення та апробація психологічної програми, спрямованої на стимулювання усвідомлення власного життєвого шляху у студентів магістратури. Програма передбачатиме застосування наративних, арт-терапевтичних і діалогічних практик, а її ефективність оцінюватиметься за динамікою показників особистісного зростання, осмисленості та психологічного благополуччя в цілому.

Таким чином, усвідомлення власного життєвого шляху виступає потужним фактором особистісного зростання, оскільки через рефлексію та смислоутворення людина не лише пізнає себе, а й активно конструює власну ідентичність та стратегію майбутнього. Інтеграція досвіду і надання йому смислу є тим психологічним механізмом, що перетворює «прожиту» біографію на «усвідомлений» ресурс саморозвитку.

Список використаних джерел

1.Томак, К. О., С. М. Бондаревич. Життєвий шлях самоздійснення особистості в перетині з віковими періодами в працях Шарлоти Бюлер. Редакційна колегія (2022):с. 65.

2.Савельюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз в умовах ковіду та війни. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 322–340.

3. Варакута М.Л. Вплив дослідження В.А. Франкла на сучасну психологію: аналіз концепції сенсу життя The 1st International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (Chicago, USA, September 14-16, 2023). Chicago, USA: BoScience Publisher, 2023. P. 2-6.

4.Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28. URL: scispace.com/pdf/psychological-well-being-revisited-advances-in-the-science-5w5iiwfv44.pdf

5. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

6. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 13–19. URL: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/553/522https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/553/522

Syabro Anastasia
Student of group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv
olibiatyan@gmail.com
Mykhalchenko Nataliia
Candidate of Sciences psihologichnih, professor,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv
madamnatali1976@ukr.net

AWARENESS OF THE LIFE PATH AS A FACTOR OF PERSONAL GROWTH

The article investigates the relationship between an individual's awareness of their own life path and the process of personal growth. Theoretical approaches to the nature of meaning, sense, and psychological well-being as conditions for harmonious development are analyzed. Reflection is considered the key mechanism for conscious processing of biographical experience and value orientations. It is substantiated that purposeful sense-making of lived experience promotes the formation of inner integrity, self-efficacy, and readiness for change.

Keywords: *life path, awareness, personal growth, reflection, meaning, psychological well-being, self-efficacy, value orientations.*

УДК 159.923

Табунщик Влада
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
vladatabunshchyk@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

САМОРЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧАСТИНА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ТА СТІЙКОСТІ

Сучасні умови життя характеризуються постійними змінами та сильною невизначеностю, що дуже впливають на внутрішній стан людини. Саморефлексія, як здатність усвідомлювати власні переживання, аналізувати поведінку та оцінювати наслідки власних дій, виступає важливим механізмом підтримки психологічної стабільності. Аналіз цієї теми, дозволяє виділити основні складові рефлексії: самоспостереження, самоаналіз та саморегуляцію, які дуже тісно пов'язані з рівнем стресостійкості та врівноваженості. Розуміння цих зв'язків допомогає відкрити нові перспективи для досліджень і впровадження практик розвитку рефлексії.

Ключові слова: *саморефлексія, самоспостереження, саморегуляція, самоаналіз, психологічна стабільність, психологічне здоров'я.*

У своєму повсякденному житті, людина постійно стикається з різними викликами та перешкодами до яких вона змушена пристосовуватися. Підвищений рівень стресу і постійні зміни у сучасному світі можуть призводити до емоційного виснаження та порушення психологічної рівноваги. У зв’язку з цим все більш актуальною стає проблема формування психологічної стабільності та стійкості, як здатності зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях і протистояти негативним впливам середовища.

Одним з ключових чинників забезпечення психологічної стабільності та стійкості, є саморефлексія. Ще до нашої ери, такі філософи как наприклад Сократ, вважали весь процесс рефлексії дуже важливим. У своїх роботах, Сократ часто наголошував на важливості самоаналізу як засібу особистісного росту. Він намагався закликати людей ставити під сумнів свої цінності та займатися самопізнанням.

Згідно з підходами сучасних дослідників, саморефлексія, та рефлексія у цілому, є складним багаторівневим процесом, що включає здатність до самоспостереження, аналізу власного досвіду та переоцінки поведінки.

Процес саморефлексії допомогає людині дослідити свої сильні та слабкі сторони, свою мотивацію і свою особистість, що дозволяє покращити свій емоційний інтелект та краще зрозуміти себе. Коли людина приділяє чимало уваги самоаналізу, то у неї ефективніше вдається коригувати свою поведінку для адаптування к навколишньому середовищу та для досягнення бажаних результатів, і вона більш здатна знаходити різні шляхи для зниження стресу, зберігаючи емоційну рівновагу.

R. Harrington і D. A. Loffredo провели дослідження між зв'язком саморефлексії, румінації, самоусвідомленням та задоволеності життям [1]. Вони опитали 121 студента колледжа і у результаті аналізу, їм вдалося підтвердити що саморефлексія є одним із предиктором для особистого благополуччя людини.

Інше дослідження провели M. Mori та Y. Tanno, що вивчали зв’язок децентрації, саморефлексії, румінації та депресивних симптомів [2]. Вони показали, що люди з більшим рівнем саморефлексії мають більше децентрації і менше депресивних виявів. Їх дослідження припускає, що саморефлексія производить до кращої здатності до децентрації, що і допомогає краще справлятися зі стрессом.

M. F. Crane, L. Scopano, P. Van Bergen, M. Wiggins, F. Gucciardi, E. Karin, D. Forbes, M. Kangas, у своєму дослідженні, теж підтвердили, що нерумінаційна саморефлексія може покращити самоефективність та адаптацію до труднощів у період дорослого життя [3]. Вони також зазначили, що вона допомогала розпізнати

негативні думки, оцінити стратегії подолання труднощів та можливі майбутні коригування.

Таким чином, наразі багато дослідженнь підтверджують, що рефлексія виступає важливим чинником психологічної стабільності та стійкості особистості. Вона дозволяє краще усвідомлювати свої емоції, коригувати реакції на стресові ситуації і ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Harrington R., Loffredo D. A. «The Journal of Psychology», 2011, 145(1), 39–57.
2. Mori, M., & Tanno, Y. Mediating Role of Decentering in the Associations between Self-Reflection, Self-Rumination, and Depressive Symptoms. *Psychology*, 2016, 6, 613-621.
3. Crane M. F., Scopano L., Van Bergen P., Wiggins M., Gucciardi F, Karin E, Forbes D., Kangas M. «Reflection to Resilience: A Qualitative Study of Non-Ruminative Self-Reflection, Rumination, and Resilience in Emerging Adults», 2025

Tabunshchik Vlada
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, Ukraine
vladatabunshchyk@gmail.com
Mukhina Liudmyla
candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

SELF-REFLECTION AS PART OF PSYCHOLOGICAL STABILITY AND RESILIENCE

Modern living conditions are characterized by constant changes and strong uncertainty, which greatly affect the internal state of a person. Self- reflection, as the ability to be aware of one's own experiences, analyze behavior and assess the consequences of one's actions, acts as an important mechanism for supporting

psychological stability. Analysis of this topic allows us to identify the main components of reflection: self-observation, self-analysis and self- regulation, which are very closely related to the level of stress resistance and balance. Understanding these connections helps to open new prospects for research and implementation of practices for the development of reflection.

Keywords: *self-reflection, self-observation, self-regulation, introspection, psychological stability, psychological health.*

УДК 159.942

Терещенко Юлія
групи 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
yulia.ter1989@gmail.com
Михальченко Наталія
Кандидат психологічних наук, професор кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
madamnatali1976@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ САМОДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНИХ СТРАХІВ

Розглянуто проблему особистісних страхів як важливого психологічного феномену сучасної людини. Проаналізовано основні підходи до розуміння страху в психологічній науці, а також визначено роль психологічної діагностики та самодіагностики у виявленні страхів. Особлива увага приділяється усвідомленню людиною власних емоційних станів та розвитку здатності до їх самостійного аналізу. Підкреслюється значення самодіагностики страхів як дієвого інструменту самопізнання та психологічної саморегуляції.

Ключові слова: страх, особистісні страхи, тривожність, емоційні стани, психологічна діагностика, самодіагностика, самопізнання.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу та невизначеності майбутнього проблема особистісних страхів стає особливо актуальною. Зростання тривожності в суспільстві зумовлює необхідність глибшого

розуміння внутрішніх переживань людини та механізмів їх подолання. Особистісні страхи впливають не лише на емоційний стан, а й на поведінку, прийняття рішень і якість життя загалом. У зв'язку з цим особливої ваги набуває розвиток здатності до самопізнання та усвідомлення власних психологічних станів.

У психології страх визначається як складне багатокомпонентне психічне явище, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні. Він виникає як відповідь на реальну або уявну загрозу та може варіюватися від ситуативних переживань до тривалих психологічних станів. Як зазначає І. М. Ющенко, у сучасних соціокультурних умовах змінюються зміст та ієрархічна структура актуальних страхів молоді під впливом суспільних викликів, зокрема пандемії, економічних труднощів, війни та невизначеності майбутнього. У структурі страхів важливе місце посідають соціальні, біологічні та екзистенційні страхи [5, с. 15–17].

Доповнюючи ці положення, О. О. Резніченко підкреслює, що особливості прояву страхів пов'язані з віковими, соціально-психологічними та індивідуально-психологічними чинниками, а також із переживанням кризи середнього віку [4, с. 104, 108–109]. Прояви страхів можуть супроводжуватися емоційним напруженням і специфічними емоційними переживаннями.

Узгоджено з цим, дослідження Н. Ю. Гребінь та М. М. Луців засвідчують наявність взаємозв'язку між показниками страху та тривожності у осіб юнацького віку. Підвищення рівня тривожності супроводжується посиленням страхів, зокрема пов'язаних із майбутнім, станом здоров'я та соціально-економічними умовами [3, с. 58, 63–66].

Водночас, як зазначає Н.В. Гаркавенко та С.С. Доскач, тривожність у контексті соціальних трансформацій пов'язана з переживанням нестабільності та очікуванням можливих неприємностей [2, с. 5, 9]

Важливим напрямом дослідження страхів є їх психологічна діагностика. Як підкреслює Гаврилькевич В.,Мельник Л., Крук С.,сучасна психодіагностика соціальної фобії базується на використанні опитувальників, шкал самооцінки, а також когнітивних і поведінкових методів оцінювання, що дає змогу уточнювати прояви соціальної тривожності та уникнення [1, с. 161, 163–164, 168].

Особливе місце у вивченні страхів займає самодіагностика. Вона передбачає усвідомлення особистістю власних емоційних переживань, здатність до аналізу внутрішніх станів і визначення причин їх виникнення. Самодіагностика може здійснюватися за допомогою психологічних опитувальників, тестів або методів самоспостереження, що сприяє розвитку рефлексії та підвищенню рівня психологічної обізнаності.

Таким чином, особистісні страхи є складним психологічним явищем, що формується під впливом соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Вони впливають на емоційний стан і поведінку людини, а їх усвідомлення та своєчасне виявлення сприяють зниженню негативного впливу на психологічне благополуччя. Самодіагностика виступає важливим інструментом розвитку рефлексії та формування навичок психологічної саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Гаврилькевич В., Мельник Л., Крук С. Діагностика соціальної фобії: огляд літератури. Psychology Travelogs. 2024. № 2. С. 161–172.

2. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві. 2019. С. 3–10.

3. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації // Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 58–66.

4. Резніченко О. О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку // Теорія і практика сучасної психології. 2020. С. 104–110.

5. Ющенко І. М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу // Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. С. 14–18.

Tereshchenko Yuliia
Student of group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institut
Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv
yulia.ter1989@gmail.com
Mykhalchenko Nataliia
Candidate of Sciences psihologichnih, professor,

Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
madamnatali1976@ukr.net

CHARACTERISTICS OF SELF-DIAGNOSIS OF PERSONAL FEARS

The problem of personal fears as a significant psychological phenomenon of modern individuals is examined. The main approaches to understanding fear in psychological science are analyzed, and the role of psychological diagnostics and self-diagnostics in identifying fears is determined. Special attention is paid to an individual's awareness of their own emotional states and the development of the ability to analyze them independently. The importance of self-diagnosis of fears as an effective tool for self-knowledge and psychological self-regulation is emphasized.

***Keywords**: fear, personal fears, anxiety, emotional states, psychological assessment, self-diagnosis, self-knowledge.*

УДК 159.9:331.101.3:316.6

Ткаченко Олена
групи 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
kapustenkoelena09@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук,доцент,
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У тезах висвітлено значення соціальної підтримки у запобіганні професійному вигоранню. Акцентовано увагу на тому, що підтримка з боку колег, керівництва та близького оточення сприяє зниженню емоційного напруження. Визначено, що соціальна підтримка допомагає зберігати психологічну рівновагу,

працездатність і професійну моивацію. Підкреслено її важливість для підтримання психічного здоров'я працівників.

***Ключові слова**:соціальна підтримка, професійне вигорання, емоційне напруження, профілактика, психологічне благополуччя, професійна мотивація, психічне здоров'я.*

У професійній діяльності людина часто стикається з емоційним навантаженням, постійною відповідальністю та стресовими ситуаціями. Тривалий вплив цих чинників може призводити до професійного вигорання, що позначається на психологічному стані працівника, його мотивації та результативності праці. Саме тому важливо визначити ресурси, які допомагають попередити розвиток цього явища.

З'ясувати значення соціальної підтримки у профілактиці професійного вигорання та охарактеризувати її вплив на емоційний стан і професійну активність особистості [1, с. 45–48, 52–55].

Актуальність дослідження полягає в тому, що професійне вигорання дедалі частіше спостерігається серед фахівців різних сфер, особливо тих, чия робота пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми. У таких умовах соціальна підтримка стає важливим чинником збереження внутрішніх ресурсів, психологічної рівноваги та стійкості до стресу [2, с. 112–115,118–120].

Професійне вигорання розглядається як стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що формується під впливом тривалого емоційного перенапруження.

Воно може проявлятися у втраті інтересу до роботи, зниженні продуктивності, емоційній втомі та байдужості до професійних обов'язків.

Важливу роль у профілактиці цього стану відіграє соціальна підтримка. Вона охоплює моральну допомогу, співпереживання, можливість отримати пораду, схвалення або практичну участь у вирішенні складних ситуацій [3, с. 40–44].

Підтримка з боку колег сприяє створенню сприятливої атмосфери в колективі, зменшує напруження та допомагає людині не залишатися наодинці зі

своїми т труднощами. Не менш важливою є підтримка керівництва, яка виявляється у справедливому ставленні, повазі до працівника та визнанні його внеску.

Соціальна підтримка також зміцнює відчуття значущості людини, підвищує її впевненість [4, с. 70–74; 5, с. 31–33] у власних силах і сприяє кращому подоланню стресу. Саме тому її можна вважати одним із дієвих засобів попередження професійного вигорання. Особливо стосується психологів, які працюють різними категоріями людей різного віку і особливо це актуально в нинішніх умовах, в яких перебуває українське суспільство.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Талком, 2019. С. 45–55.

2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення особистості в сучасних умовах: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 112–120.

3. Кононенко О.І. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я особистості: навчальний посібник. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2025. С. 40–44.

4. Максименко С.Д. Психологія особистості: сучасні дослідження: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. С. 70–74.

5. Помиткін Е.О. Консультативна психологія: навчальний посібник. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. С. 31–33.

Tkachenko Olena
Student of group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv
kapustenkoelena09@gmail.com
Lytvynenko Iryna
Candidate of Sciences psihologichnih,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

SOCIAL SUPPORT AS A TOOL FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT

The theses highlight the importance of social support in preventing professional burnout. It is emphasized that support from colleagues, management, and close social circles helps reduce emotional tension. It is determined that social support contributes to maintaining psychological balance, work capacity, and professional motivation. Its significance for sustaining employees' mental health is underlined.

***Keywords**: social support, professional burnout, emotional tension, prevention, psychological well-being, professional motivation, mental health.*

УДК 159.9

Фучило Д.С.
магістр з психології,
психолог чеської гуманітарної організації
«Людина в біді» (People in need)
м.Миколаїв, Україна
darya455fuchilo@gmail.com

СИНДРОМ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ (FOMO) ПІД ЧАС ВІЙНИ

В тезах представлено, що синдром втрачених можливостей (FOMO) є психологічним проявом і відповіддю на специфіку сучасних обставин. Визначено, що зменшення проявів FOMO можна шляхом розвитку саморегуляції, усвідомленості та внутрішньої мотивації, зниження рівня тривожності та емоційного виснаження, підвищення відчуття самоконтролю та внутрішньої стійкості.

***Ключові слова:** війна, синдром FOMO, юнацький вік, тривожність, психоемоційна стійкість.*

Актуальність теми. Механизми стрімкої цифровізації соціального середовища, зростання залежності від інформаційних технологій та домінування онлайн-комунікації в молодіжному просторі актуалізують проблему синдрому FOMO, що сьогодні стоїть особливо гостро. Актуальність окресленої проблематики в українському суспільстві набуває ще більшої гостроти в умовах війни, коли молодь перебуває під додатковим тиском соціальної нестабільності, емоційної невизначеності та постійної потреби контролювати мінливе

інформаційне середовище. У таких умовах останнє стає не лише засобом комунікації, а й джерелом тривожності, дезадаптації та зниження психоемоційної стійкості. Отже, вивчення проявів синдрому FOMO в осіб юнацького віку, зокрема у період війни, набуває особливої актуальності з точки зору психологічної науки, освітньої практики й розробки профілактичних та корекційних заходів.

Мета тез - виокремити причини виникнення і фактори впливу синдрому FOMO.

Виклад основного матеріалу. Уперше термін FOMO (Fear of Missing Out) було введено у науковий обіг на початку XXI століття в контексті вивчення впливу цифрових технологій на психіку особистості. Як зазначає О. В. Угрин, поняття FOMO відображає специфічний стан тривожності, викликаний відчуттям недостатньої включеності у соціальні події, що можуть мати особистісну або соціальну цінність для індивіда [1, с. 308]. Автор наголошує на глибокій вкоріненості феномену у процесах цифрової трансформації суспільства та зростанні залежності особистості від віртуальних форм комунікації. Зазначене явище є не лише соціально-психологічною проблемою, а й чинником, що впливає на базові механізми саморегуляції та ідентичності.

На думку F. Tanhan, FOMO є еволюційним продуктом сучасної інформатизованої культури, яка створює постійний потік новин, подій, цифрових взаємодій і соціальних порівнянь, породжуючи у людини хронічне відчуття нестачі досвіду [3, с. 75]. Автор підкреслює, що FOMO пов’язаний з афективною динамікою страху, який виникає внаслідок неспроможності бути «в контексті» або бути «на місці події», що розгортається деінде. Це породжує емоційне напруження, імпульсивну поведінку, цифрову залежність та дефіцит задоволення від поточного досвіду. У цьому контексті синдром набуває міждисциплінарного значення – він поєднує елементи когнітивної психології, соціальної взаємодії, нейропсихології та психопатології.

Аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що синдром втрачених можливостей (FOMO) є складним соціально-психологічним феноменом, який формується в умовах надмірного інформаційного навантаження, швидкоплинної

соціальної динаміки та цифрової взаємодії. Його ключовими характеристиками виступають емоційна напруга, тривожність, поведінкова імпульсивність і залежність від зовнішньої соціальної валідації. Важливо зазначити, що FOMO є не лише результатом індивідуальних особливостей, а й відображенням загальних трансформацій суспільного середовища, що посилює актуальність подальших досліджень даного явища в контексті війни, нестабільності та соціального тиску.

Таким чином, поведінкові прояви FOMO у цифрову добу мають комплексний характер і включають нав'язливу активність у соцмережах, залежність від онлайн-валідації, зниження продуктивності та самоконтролю. У дослідженні B. C. Riordan та співавт. FOMO розглядається як пов'язане із підвищеним рівнем тривожності явище, що істотно впливає на поведінкові стратегії молоді, зокрема через підвищену імпульсивність та компенсаційне вживання алкоголю з метою зниження емоційного дискомфорту [2]. Автори демонструють на емпіричному матеріалі, що високий рівень FOMO прямо корелює із соматизованими проявами тривоги, почуттям самотності та зниженням якості соціальних зв'язків. Отже, йдеться не лише про окремий симптомокомплекс, а про стійку афективну дезадаптацію, яка часто маскується за «цифровим оптимізмом» користувача.

У контексті вивчення синдрому втрачених можливостей (FOMO) особливу наукову цінність становить аналіз психологічних чинників, що здатні пом'якшувати або модифікувати прояви цього феномену. До таких чинників належать, зокрема, саморегуляція, резилієнтність та внутрішня довіра до себе, які функціонують як буферні механізми, що дозволяють зберігати психоемоційний баланс в умовах інформаційного перенасичення, соціального тиску та невизначеності. Ці ресурси особливо важливі для молоді, яка характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок та соціального схвалення.

Висновки. У підсумку першого підрозділу можна дійти висновку, що FOMO – це складне й багатовимірне явище, яке формується на перетині індивідуальних, соціальних і технологічних факторів, що й визначає необхідність його подальшого вивчення в онтогенетичному вимірі.

Список використаних джерел

1. Угрин О. В. FOMO або синдром втрачених можливостей: актуальність проблематики. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково- практичної конференції, 22 жовтня 2021 р. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 308-310.
2. Riordan B. C., Flett J. A., Hunter J., Scarf D., Conner T. Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. Journal of Psychiatry and Brain Functions. 2015. № 2 (7). URL: ourarchive.otago.ac.nz/esploro/outputs/journalArticle/Fear-of-missing-out-FoMO-the/9926509375001891 (дата звернення: 07.09.2025).https://ourarchive.otago.ac.nz/esploro/outputs/journalArticle/Fear-of-missing-out-FoMO-the/9926509375001891
3. Tanhan F., Özok H. I., Tayiz V. Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*. 2022. № 14 (1). С. 74-85.

Fuchylo D. S.
Master of Psychology,
Psychologist of the czech humanitarian organization
«People in Need»
Mykolaiv, Ukraine
darya455fuchilo@gmail.com

MISSED OPPORTUNITIES SYNDROME (FOMO) DURING WAR

The abstracts present that the syndrome of missed opportunities (FOMO) is a psychological manifestation and a response to the specifics of modern circumstances. It is determined that the manifestations of FOMO can be reduced by developing self-regulation, awareness and internal motivation, reducing the level of anxiety and emotional exhaustion, increasing the sense of self-control and internal resilience.

Keywords: *war, FOMO syndrome, adolescence, anxiety, psycho-emotional resilience.*

УДК 159.922.8:316.77

Шалаєвський Володимир
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
shalaevskiy228@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ВПЛИВ МЕДІАСПОЖИВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. У тезах було проведене теоретичне дослідження та аналіз впливу медіаспоживання на психологічне благополуччя та розвиток особистості підлітка в умовах сучасного цифрового середовища. Розкрито особливості соціалізації особистості, формування самооцінки, власної ідентичності та психоемоційного стану підлітків у процесі комунікації. Було розглянуто поняття інтернет-залежності, а також позитивний вплив соціальних мереж і їх зв'язок із психологічним здоров'ям та загальним рівнем тривожності. Визначено, що характер впливу залежить від інтенсивності використання соціальних мереж та індивідуально-психологічних особливостей підлітка.

Ключові слова: *соціальні мережі, розвиток особистості, психологічне благополуччя, підлітки, самооцінка, ідентичність, психоемоційний стан.*

Метою тез є теоретичне обґрунтування впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка та визначення основних психологічних механізмів цього впливу.

Сучасні підлітки активно використовують у своєму житті соціальні мережі, тому нині гостро постає питання щодо того, чи не впливає медіаспоживання даної вікової групи на психологічне благополуччя. В наші часи в інтернеті у підлітків відбувається активне становлення особистості, зокрема формування самооцінки, власних поглядів та ідентичності в цілому. Проте, з останніх досліджень стає

зрозумілим, що існує кореляція між проводженням часу в медіапросторі та рівнем тривожності.

За визначенням інтернет-енциклопедії, тривожність це стійка властивість особистості, що виражається у схильності до надмірного хвилювання та очікування фрустрації в реальних життєвих ситуаціях [5]. Високий рівень тривожності є прямим чинником розвитку інтернет-залежності: підлітки використовують мережу як інструмент для зняття внутрішньої напруги та ескапізму. Водночас цифрове середовище може виконувати специфічну компенсаторну функцію для осіб із депресивною симптоматикою, забезпечуючи їм тимчасове емоційне полегшення. Таким чином, особливості емоційної сфери підлітків слід розглядати як ключові маркери ризику виникнення цифрових адикцій. [3]

Ключовим механізмом розвитку інтернет-адикції виступає її тісний зв'язок із високим рівнем тривожності. Для тривожної особистості віртуальний простір стає засобом уникнення реальних життєвих труднощів та внутрішньої напруги. Калюжна підтверджує цю думку говорячи про те, що інтернет-простір створює специфічні умови для формування адиктивної поведінки, яка є складною формою дисгармонії особистості [2]. Ця залежність детермінована комплексом психологічних, соціальних та біологічних чинників, набуваючи критичних масштабів у підлітковому віці через притаманну йому емоційну нестабільність.

Образ сучасних підлітків формується у медіапросторі. Незалежно від регіону проживання, за статистикою наданою Козак А, інтернетом користується 95% підлітків, і близько 55% з них постійно перебувають онлайн [4]. При цьому спілкування в мережі для більшості з них є пріоритетним щодо відносно реальної взаємодії. Звичайно, при такій активності використання ресурсів, вони впливають на формування комунікативних здібностей, самооцінки та загалом на розвиток особистості.

Проте необхідно виокремити й позитивні фактори впливу соціальних мереж на психічне благополуччя молоді. Як зазначає Вольнова, інтернет простір це також широкі можливості для соціалізації, що досить важливо як для осіб із особливими освітніми потребами, так і для тих, хто, з огляду на свій фізичний стан чи певні

порушення, не може контактувати з іншими [1]. Також соціальні мережі при помірному використанні сприяють розширенню соціальних зв’язків, отриманню соціальної підтримки.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров’я сучасної молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 1–5.

2. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп’ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 56–62. DOI: URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8 https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8

3. Пряхіна К. С., Татієвська М. М. Взаємозв'язок тривожності та цифрової залежності у молоді. Наукова школа академіка Івана Зязюна. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. С. 161–163.

4. Сургунд Н., Козак А. Вплив сучасного інформаційного середовища та Інтернету на формування власного «Я» підлітків. Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 15–25. DOI: URL: https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2.. https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2

5. Тривожність. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: uk.wikipedia.org/wiki/Тривожність (дата звернення: 27.03.2026). https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожність

УДК 159.942:159.923.2-055.2

Яковлєва Наталія
група 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
nakovleva73@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ НА ЖІНКУ, ТА КРОКИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. Розкрито основні аспекти дослідження впливу психотравмуючих ситуацій на жінку в реаліях сьогодення. Розглянуто наслідки цих подій: підвищена тривожність та стрес, що призводять до депресії. Самоусвідомлення такого стану спонукає жінку трансформувати свій біль, досвід у життєву силу. Подальша кропітка робота крок за кроком є успішним результатом подолання депресії та планування майбутнього.

Ключові слова: *сучасні психотравмуючі ситуації, тривожність, стрес, депресивний стан жінки, самоусвідомлення, трансформація болю у силу, вихід з депресії, кроки успіху, самодопомога.*

Повномасштабна війна в Україні нині занадто дестабілізуючий фактор, що вплинув і впливає на всі сфери життя населення, однак особливо глибоко її наслідки відображаються на психоемоційному стані жінок [3; 9]. Це пов’язано як із традиційними соціальними ролями, так і з новими функціями, які жінки змушені брати на себе в умовах кризи [1]. Жінка сьогодні часто є не лише берегинею сім’ї, а й основним джерелом емоційної підтримки, матеріального забезпечення та соціальної стабільності.

Травматичні події, пов’язані з війною, мають непоодинокий, а тривалий та накопичувальний характер [3]. Постійна загроза життю, вимушене переселення, розлука з близькими, інформаційний тиск – усе це формує стан хронічного стресу

[9]. Важливо зазначити, що цей стрес не має чіткої точки завершення, який значно ускладнює процес психологічної адаптації.

У цих умовах виникає необхідність комплексного аналізу впливу психотравмуючих ситуацій на жінку, її поведінку, що дозволяє зрозуміти механізми формування травми, її прояви та всі можливі шляхи подолання [4]. Особливої уваги потребує дослідження не лише негативних наслідків, але й потенціалу до відновлення та посттравматичного зростання [4].

Антропологія жіночої травми: тіло, психіка та війна. Травма війни має багатовимірний характер і проявляється як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях [2; 3]. У ситуації постійної небезпеки організм жінки перебудовується на режим виживання. Активуються базові нейробіологічні механізми, зокрема підвищується активність структур мозку, відповідальних за обробку страху [2]. Це призводить до формування стану постійної напруги та готовності до реагування на загрозу.

З часом така активація перестає бути ситуативною і набуває хронічного характеру [2]. Навіть у відносно безпечних умовах жінка не відчуває повного розслаблення. Виникає відчуття внутрішньої нестабільності, тривоги, напруженості. Це значно знижує якість життя та впливає на здатність до відновлення.

Фізіологічний вимір травми проявляється через порушення роботи гормональної системи. Підвищений рівень стресових гормонів, зокрема кортизолу, призводить до виснаження організму [2]. Це може проявлятися у вигляді порушень сну, зниження імунітету, проблем із серцево-судинною системою та іншими психосоматичними симптомами. Таким чином, тіло стає носієм травматичного досвіду.

Особливу роль відіграє феномен тілесної пам’яті [2]. Травматичні події закарбовуються не лише у свідомості, але й у фізичних відчуттях. Жінка може відчувати напруження, біль або дискомфорт без очевидної причини, що є проявом несвідомо збереженого травматичного досвіду.

Не менш значущим є вплив інформаційного середовища. Постійний потік новин, зображень і свідчень насильства створює ефект вторинної травматизації [9]. Жінка, навіть не будучи безпосереднім учасником подій, переживає їх емоційно, що посилює загальний рівень тривоги та напруження.

Це призводить до соціальної деформації: «пастка універсальності». Соціальні умови війни суттєво змінюють роль жінки в суспільстві [1]. Вона змушена адаптуватися до нових реалій, які передбачають значне розширення функціональних обов'язків. Формується феномен «пастки універсальності», коли жінка повинна бути ефективною у всіх сферах життя одночасно.

Це проявляється у поєднанні кількох ролей: догляд за дітьми, забезпечення сім'ї, підтримка емоційного стану близьких, участь у громадській або волонтерській діяльності [1]. Такий рівень навантаження призводить до хронічного перевтомлення і поступового виснаження ресурсів.

Важливою проблемою є ігнорування власних потреб. У ситуації постійної відповідальності жінка відкладає турботу про себе, що негативно впливає на її психічне та фізичне здоров'я [6]. З часом це може призвести до втрати здатності відчувати власні емоції та потреби.

Руйнування звичного життєвого простору, зокрема втрати дому або вимушеного переселення, підсилює відчуття нестабільності [9]. Дім перестає бути місцем безпеки, що формує глибоке порушення базової довіри до світу.

У результаті виникає стан соціальної самотності [3]. Жінка може перебувати серед людей, але не відчувати емоційного зв'язку з ними. Вона часто не має можливості відкрито говорити про свої переживання, що призводить до внутрішньої ізоляції, і це вказує на те, що жінка знаходиться в депресії.

Опишемо коротко психологічний генезис депресії в умовах війни.

Депресія в умовах війни є складним явищем, що формується під впливом тривалого стресу, втрат і невизначеності [6]. Однією з ключових причин є втрата контролю над життям і неможливість планувати майбутнє. Людина перестає бачити перспективу, що створює відчуття безнадії.

Поступово формується стан емоційного виснаження [6]. Знижується рівень енергії, втрачається інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення. Це супроводжується негативним мисленням і схильністю до самозвинувачення.

Почуття провини у жінки є одним із центральних елементів депресивного стану [6]. Воно може проявлятися у різних формах і значно ускладнює процес відновлення. Вона може відчувати, що робить недостатньо, навіть якщо об'єктивно виконує надзвичайно багато.

Емоційне вигорання, яке виникає внаслідок тривалого напруження, також сприяє розвитку депресії [6]. Відсутність фактичного відпочинку та можливість повноцінного відновлення призводить до виснаження психічних ресурсів.

Депресивний стан та його фізичні прояви ще раз підкреслює взаємозв'язок між тілом і психікою. Це порушення сну, хронічна втома, зниження апетиту або інші психосоматичні симптоми.

Здоров'язбережувальні кроки виходу з депресії, а саме, перетворення болю в силу. Враховуючи всю складність травматичного досвіду, є можливості для його подолання та трансформації [4]. Важливою умовою є бажання і дії жінки у процесі відновлення та готовність працювати зі своїм внутрішнім станом.

Першим кроком є усвідомлення і прийняття пережитого психологічного, емоційного та фізіологічного досвіду, власних переживань, виступає головною умовою для інтеграції травматичного досвіду [3]. Це дозволяє зменшити внутрішню напругу і створює основу для подальшої роботи над собою.

Другим важливим кроком є формування внутрішньої опори [5]. Навіть у найскладніших умовах жінка знаходить ресурси для самопідтримки. Це пов'язано з її цінностями, переконаннями чи цілями у житті. Посттравматичне зростання надає можливість для позитивних змін після пережитої травми [4]. Воно передбачає як відновлення жінки, так і розвиток нових якостей, таких як стійкість, усвідомленість, здатність до глибокого розуміння життя.

Третім кроком є соціальна підтримка – як важливий фактор відновлення [8]. Спілкування зі спеціалістами, іншими людьми у групах «Рівний – рівному», що

мають подібний досвід, допомагає зменшити відчуття ізоляції і створює простір для взаємної підтримки.

Четвертим кроком можна відзначити природу – як відновлювальний ресурс. Єднання з природою є одним із доступних і ефективних ресурсів відновлення психоемоційного стану людини. Природне середовище позитивно впливає на нервову систему, знижує рівень тривоги та напруження. Дослідження в галузі екопсихології показують, що короткотривалий контакт із природою, а саме: прогулянка в парку, спостереження за природними явищами (сонячна погода, дощ, туман, іній та інше) допомагає знизити рівень кортизолу та покращити настрій і допомагає відновити зв'язок із власним тілом. Важливим є і сенсорний досвід: звуки природи, запахи, тактильні відчуття створюють відчуття безпеки та стабільності, і спонукає до самодопомоги.

П'ятим кроком є практики самодопомоги: йога, медитація, танці, фітнес тощо, які сприяють стабілізації стану [7]. Вони допомагають відновити зв'язок із тілом, відчувати його, фактично знизити рівень тривоги та повернути відчуття контролю над життям, сприяють нормалізації сну, покращенню апетиту та загального самопочуття.

Отже, вплив психотравмуючих ситуацій на жінку в сучасній Україні це складний і багатогранний процес, що охоплює всі рівні її функціонування. Війна створює умови хронічного стресу, депресії, які призводять до виснаження, порушень психічного здоров'я та змін у соціальній ролі [3; 9].Але цей досвід не є виключно негативним. За дотриманням вище зазначених умов він стає поштовхом до особистісного зростання і розвитку нових життєвих стратегій [4]. Жінка здатна трансформувати пережитий біль у ресурс, що сприяє її внутрішній силі та стійкості. Таким чином, розуміння механізмів впливу травми та шляхів її подолання є важливим завданням сучасної психології і практики допомоги. Відповідальність жінки за своє життя, стан здоров'я – це запорука успіху.

Список використаних джерел

1. Амеліна В. Дивлячись на жінок, які дивляться на війну. 2023.

2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Vivat, 2022.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021.
4. Джозеф С. Трансформовані травмою. Київ: Наш Формат, 2022.
5. Еґер Е. Вибір. Київ: Книголав, 2020.
6. Корб А. У пастці депресії. Київ: Yakaboo Publishing, 2019.
7. Круз В. Терапія ПТСР для жінок. Київ: Книголав, 2023.
8. Перрі Б., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Харків: Vivat, 2023.
9. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій: Навчальний посібник. Київ: Міленіум, 2018.
10. Умеренкова Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни. Київ: Крок, 2022.

Natalia Yakovleva
Group 5552mz, Institute of Humanities
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
nakovleva73@gmail.com
Iryna Lytvynenko
Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
iryna.litvynenko@gmail.com

THE IMPACT OF PSYCHOTRAUMATIC SITUATIONS ON WOMEN AND STEPS TO OVERCOME THEM IN TODAY'S REALITY

Abstract. This paper reveals the main aspects of research on the impact of psychotraumatic situations on women in modern times. The consequences of these events are examined, including increased anxiety and stress, which can lead to depression. Self-awareness of this condition motivates women to transform their pain and experience into a source of strength. Further painstaking work leads step by step to successfully overcoming depression and planning for the future.

Keywords: contemporary psychotraumatic situations, anxiety, stress, women's depressive state, self-awareness, transforming pain into strength, overcoming depression, steps to success, self-help.

СЕКЦІЯ 4. МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.9:355.01-057.36

Бабкін Віктор
група 2559,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
tableron8@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНАМ У ПЕРІОД РЕАДАПТАЦІЇ

Реадаптація ветеранів є складним та багатоетапним процесом, успішність якого залежить і від внутрішніх ресурсів, і від надання необхідної для них допомоги. Тому важливу роль у цьому відіграє психологічна допомога та підтримка, яку має отримувати кожен ветеран. Теоретичний аналіз дозволив визначити сутність та особливості реадаптації. Обґрунтовано необхідність психологічної допомоги та підтримки для ветеранів. З'ясовано ключові особливості, етапи, методи та підходи надання психологічної допомоги та підтримки. Отримані результати окреслюють необхідність вдосконалення сучасних підходів та забезпечення доступності психологічної допомоги для ветеранів у сучасних умовах.

Ключові слова: *адаптація, ветерани, психологічна допомога, психологічна підтримка, реадаптація.*

Станом на початок 2026 року в Україні налічується близько 1,5 млн ветеранів та учасників бойових дій, включно з тими особами, які внаслідок повномасштабної війни отримали інвалідність [1]. У зв'язку з цим особливо актуальним стає надання

психологічної допомоги та підтримки ветеранам. На жаль, в умовах бойових дій та після повернення до цивільного життя не усі військові отримують належну психологічну допомогу. У результаті цього виникають складнощі у процесі адаптації до тих умов, які після участі у війні вже не є звичними для них. Процес їх реадаптації є особливо складним та багатоетапним, том у такому випадку вони потребують комплексної допомоги та підтримки з боку психологів.

Реадаптацію ветеранів доцільно розглядати у контексті соціальної адаптації, яка є процесом та результатом пристосування особистості, соціальної групи або певної організації до змін внутрішнього та зовнішнього характеру, які відбуваються у житті суспільства. Як зазначають А. Б. Артеменко та К. В. Батаєва, реадаптація є відновленням адаптації або зворотною адаптацією до середовища, у якому раніше перебувала людина, однак з певних причин відбулася її дезадаптація. Однією з таких причин на сьогодні є участь у бойових діях, тому після повернення ветерани проходять через процес реадаптації.

У цьому контексті вона полягає у їх пристосуванні до соціального оточення у попередньому або новому середовищі. При цьому реадаптація ветеранів відбувається навіть у тому випадку, якщо до цього їх соціальна адаптація мала успішний характер [2]. Окрім цього, реадаптація відіграє важливу роль у можливості ветеранів відновити свою соціальну активність, повернутись до професійного навчання і, що особливо важливо, забезпечує їх психологічну адаптацію.

Успішність реадаптації багато в чому залежить від того, яким рівнем адаптаційного потенціалу володіє ветеран. Наскільки сформована його самосвідомість, емоційно-вольова та мотиваційно-ціннісна сфери. Крім того, ключовою складовою адаптаційного потенціалу є інтерперсональна складова. Вона, у свою чергу, передбачає надання психологічної підтримки та допомоги, адже вони можуть підвищити адаптаційний потенціал та допомогти ветерану успішно адаптуватись після повернення до звичного раніше життя [3].

Зазначимо, що надання психологічної допомоги та підтримки ветеранам у процесі реадаптації є обов’язковим. Можна сказати, що фактично усі ветерани

стикаються з тими чи іншими проблемами психологічного характеру під час реадаптації, адже повернення до мирного життя супроводжується суттєвою зміною звичного середовища, ролей і способу мислення, сформованого в умовах бойових дій. Вони відчувають труднощі в емоційній регуляції, міжособистісному спілкуванні та відновленні повсякденних соціальних зв'язків. Також частина ветеранів має потребу у переосмисленні власного досвіду та інтеграції його у нову життєву реальність. Тому з психологічної точки зору реадаптація є складним процесом, з яким без допомоги кваліфікованих фахівців ветеранам важко впоратись. Адже у такому випадку наявні психологічні проблеми та труднощі можуть лише посилитись.

Варто підкреслити, що надання психологічної допомоги та забезпечення психологічної підтримки має розпочинатись ще на етапі перебування осіб у війську, тобто до повернення до цивільного життя. Це дозволяє попередити виникнення психологічних проблем та розвинути внутрішні ресурси, які зможуть забезпечити вищий рівень стресостійкості, попередити розвиток посттравматичного стресового розладу та інші проблеми. Водночас, як засвідчує практика, надання допомоги ветеранам психологами та здійснення психологічного супроводу вже розпочинається на момент їх повернення до цивільного життя. Тобто, їм не надається належна психологічна допомога на етапі передислокації частин, переформування або після виконання бойових завдань [4].

Надання психологічної допомоги та підтримки ветеранам у період реадаптації організовують відповідно до положень чинного законодавства. До цього залучають державні установи, центри реабілітації та громадські організації, діяльність яких визначена у відповідному Реєстрі. Мета надання психологічної допомоги полягає у збереженні та відновленні психічного здоров'я ветерана, профілактиці чи запобіганні розвитку психічних та поведінкових розладів, подоланні складних життєвих обставин та посттравматичному зростанні. Для цього надають послуги з кризового психологічного втручання, психологічної діагностики, психоедукації, психологічного консультування, психотерапії. Крім того, організовують індивідуальну та групову роботу з ветеранами. Психологічна

підтримка передбачає психологічний супровід ветеранів на усіх етапах реадаптації [5].

Провідну роль також відіграють спеціалізовані центри, у яких ветерани разом з психологічною допомогою отримують необхідну допомогу і за іншими напрямами, завдяки чому можливо забезпечити усебічну соціальну адаптацію. Що стосується основних підходів та методів, які використовують з метою надання психологічної допомоги та підтримки, то, як зазначають В. В. Стасюк та Ю. А. Федоренко, надання психологічної допомоги здійснюється у межах загальної медичної підтримки. Це передбачає організацію процесу психологічної реабілітації. Перший етап полягає у встановленні довірливого контакту з військовослужбовцем, насамперед у процесі психологічної консультації, другий – проведення ретельного обстеження – психологічної діагностики.

Далі використовують різні підходи. Так, важливою є психоедукація, у контексті чого ветерантів ознайомлюють з особливостями психічного здоров'я, можливими труднощами та тим, як вони впливають на їх особистість. Також впроваджують тренінгові програми, які спрямовані на освоєння технік психологічного відновлення. Такі тренінгові програми розроблені у багатьох установах. Також реалізують програму короткотермінової психологічної підтримки. Ефективними на практиці є такі техніки, як техніка розвитку вміння вирішувати проблеми, техніка заохочення до позитивної діяльності, техніка управління реакціями та ін. Окрім цього, використовують методи психологічного консультування, релаксації, медитації, за потреби організовують сесії психотерапії за актуальними напрямами, які є доцільними у роботі з військовослужбовцями [6].

Обов'язковим є врахування того, що психологічна допомога ветеранам у період реадаптації має свої специфічні особливості, які відрізняють її від роботи з іншими категоріями клієнтів. Дуже часто це пов'язано з бойовим досвідом, який супроводжується травматичними подіями, втратою побратимів, відчуттям постійної загрози та необхідністю прийняття складних рішень в екстремальних умовах. Тому на першому етапі психолог встановлює контакт та довіру з ветераном. Також має сформувати безпечний простір, у якому не буде ризиків

повторної травматизації. Крім того, важливим є дотримання принципів добровільності, конфіденційності, поваги до особистого досвіду та темпу клієнта. Необхідно поєднувати різні форми та методи роботи, наприклад – групові та індивідуальні. Обов'язковою є робота з сім'ями ветеранів, тому психологічна підтримка також має включати сімейне консультування.

В цілому, забезпечення ветеранів належною психологічною підтримкою та надання психологічної допомоги є обов'язковим у період реадаптації. Для цього важливо надавати комплексну психологічну допомогу, яка має відбуватись поетапно та із використанням актуальних й ефективних підходів. Окрім цього, слід покращити доступність психологічної допомоги для ветеранів, враховуючи, що не усі отримують її у повній мірі. Наостанок, обов'язково потрібно враховувати як особистісні особливості ветерана, так і соціальний контекст його життя, що дозволить забезпечити більш успішне повернення до повноцінного функціонування у мирному середовищі.

Список використаних джерел

1. Веремєєва Т., Гончарова К. Ветеранів в Україні стає більше: як зміниться їх кількість після завершення війни. URL: www.rbc.ua/rus/news/veteraniv-ukrayini-stae-bilshe-k-zminitsya-1764664391.html (дата звернення: 01.03.2026)https://www.rbc.ua/rus/news/veteraniv-ukrayini-stae-bilshe-k-zminitsya-1764664391.html

2. Артеменко А. Б., Батаєва К. В. Соціальна реадаптація ветеранів бойових дій в українському суспільстві. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у збройних конфліктах* (28 березня 2019 р., м. Київ) / Укладачі: Гавва О. В., Казаков М. А., Колотило М. О., Новіков Б. В., Покулита І. К. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019, С. 18-20

3. Сметаняк В., Вовчук І. Реадаптація учасників бойових дій тренінговими засобами. *Scientific Collection «Interconf».* 2021. 90, С. 210-221

4. Сафін О. Реабілітація та реадаптація учасників бойових дій: психологічний дискурс. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2019. 2 (13), С. 244-263

5. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб: Постанова КМУ від 29 листопада 2022 р. № 1338.

6. Стасюк В. В., Федоренко Ю. А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України, які брали участь у збройному конфлікті. *Габітус.* 2025. 70, С. 227-232

Babkin. V.A.
group 2559, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
tableron8@gmail.com
Mukhina L. M.
candidate of psychological sciences,
associate professor of the department of psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PECULIARITIES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AND SUPPORT TO VETERANS DURING THE READAPTATION PERIOD

Veterans' readaptation is a complex and multi-stage process, the success of which depends on both internal resources and the provision of the necessary assistance. Therefore, an important role in this is played by psychological assistance and support, which every veteran should receive. Theoretical analysis allowed us to determine the essence and features of readaptation. The need for psychological assistance and support for veterans is substantiated. The key features, stages, methods and approaches to providing psychological assistance and support are clarified. The results obtained outline the need to improve modern approaches and ensure the availability of psychological assistance for veterans in modern conditions.

Keywords: *adaptation, veterans, psychological assistance, psychological support, readaptation.*

УДК 159.9:34:355.01

Коренєва Юлія Петрівна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
jkoreneva@ukr.net
Коренєв Сергій Миколайович
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри морського та господарського права
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
rootever43@google.com

ЕТИЧНІ МЕЖІ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ПРАВОВИЙ ВИМІРИ

Анотація. У тезах розглянуто проблему дотримання принципу конфіденційності у психологічній практиці в умовах війни. Проаналізовано етичні дилеми та правові обмеження діяльності психолога в ситуаціях загрози життю клієнта чи інших осіб. Представлено результати узагальнення практичного досвіду консультування та правового аналізу нормативних підстав розкриття інформації.

Ключові слова: *конфіденційність, етичні дилеми, психологічна практика, правове регулювання, війна, професійна відповідальність.*

В умовах воєнного стану психологічна практика супроводжується підвищеним рівнем етичних і правових дилем, пов’язаних із дотриманням конфіденційності. Психолог стикається з ситуаціями, коли інформація, отримана від клієнта, може свідчити про ризик для життя чи безпеки інших осіб, що потребує балансування між професійною етикою та правовими обов’язками.

Проблема визначення меж конфіденційності набуває особливої актуальності в умовах війни, коли зростає кількість кризових звернень, випадків насильства, травматичних переживань та загроз безпеці. Недостатня визначеність алгоритмів

дій психолога у таких ситуаціях може призводити до професійних помилок та юридичних ризиків.

Метою є визначення етичних та правових меж конфіденційності у психологічній практиці в умовах війни та узагальнення практичних підходів до прийняття рішень у ситуаціях ризику.

Аналіз психологічної практики показав, що основними етичними орієнтирами є принципи конфіденційності, ненанесення шкоди та відповідальності перед клієнтом. Водночас у ситуаціях загрози життю клієнта або третіх осіб виникає необхідність обмеженого розкриття інформації.

Емпіричне дослідження базується на аналізі 38 випадків кризових звернень (2023–2025 рр.). Виявлено, що 64% випадків потребували рішення щодо розкриття інформації.

Основні категорії: суїцидальні наміри (32%), загроза насильства (21%), травматичні реакції (27%).

Узагальнення практичного досвіду консультування (n=38 випадків кризових звернень) дозволило виокремити типові ситуації, у яких виникає дилема конфіденційності: суїцидальні наміри, загроза насильства, військові травми та посттравматичні реакції. У таких випадках ефективним є поетапний алгоритм дій психолога: оцінка ризику, інформована згода клієнта, залучення відповідних служб, мінімізація розкриття інформації.

Правовий аналіз засвідчив, що чинне законодавство України допускає обмеження конфіденційності у випадках загрози життю та здоров’ю, що узгоджується з міжнародними етичними стандартами психологічної практики. Це створює підґрунтя для інтеграції психологічних і правових підходів у діяльності фахівця.

Висновки. Дотримання конфіденційності в умовах війни потребує інтеграції етичних і правових підходів у професійній діяльності психолога. Встановлено, що обґрунтоване обмеження конфіденційності є допустимим за наявності реальної загрози життю чи безпеці. Важливим є розроблення чітких алгоритмів прийняття

рішень, що забезпечують баланс між захистом клієнта та юридичною відповідальністю фахівця.

Список використаних джерел:

1. Кодекс етики психолога. Київ, 2017.
2. Закон України «Про психологічну допомогу».
3. Закон України «Про захист персональних даних».
4. Beauchamp T., Childress J. Principles of Biomedical Ethics. Oxford, 2019.
5. APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. 2017.

Korenieva Iuliia
Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: jkoreneva@ukr.net
Koreniev Serhii
Candidate of Law, Lecturer at the Department of Maritime and Commercial Law
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: rootever43@google.com

ETHICAL BOUNDARIES OF CONFIDENTIALITY IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE UNDER WARTIME CONDITIONS: PSYCHOLOGICAL AND LEGAL DIMENSIONS

Abstract. The thesis examines the issue of confidentiality in psychological practice under wartime conditions. Ethical dilemmas and legal limitations are analyzed. Practical experience and legal norms for disclosure of information are summarized.

Keywords: *confidentiality, ethical dilemmas, psychological practice, legal regulation, war, professional responsibility.*

УДК 159.9

Холявко Ірина
група 5552мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
kholyavkoira@ukr.net
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

АМБІВАЛЕНТНА ВТРАТА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни значна кількість людей стикається з особливим типом втрати — ситуацією, коли близька людина зникає безвісти, перебуває в полоні або її доля залишається невідомою. Така втрата не має чіткого завершення, що унеможливлює класичний процес переживання горя. Це явище визначається як амбівалентна (невизначена) втрата, яка супроводжується суперечливими емоціями — одночасною надією і відчаєм, вірою і прийняттям втрати. У психологічній практиці дана проблема залишається недостатньо дослідженою в українському контексті війни.

Ключові слова: *амбівалентна втрата, феномен невизначеної втрати, травматичний досвід, воєнний контекст, психологічні наслідки війни, порушення процесу горювання, хронічний стрес, психоемоційний стан, адаптаційні механізми.*

Метою роботи є теоретичний аналіз феномену амбівалентної втрати та визначення особливостей її переживання дорослими в умовах війни.

Актуальність теми зумовлена зростанням кількості осіб, які переживають втрату без визначеного завершення внаслідок військових дій. Відсутність інформації про долю близьких порушує процес психологічної адаптації, ускладнює проживання горя та може призводити до розвитку хронічного стресу, тривожних

розладів і посттравматичних реакцій. Дослідження амбівалентної втрати є важливим для розробки ефективних підходів психологічної допомоги.

Амбівалентна втрата характеризується невизначеністю, що блокує завершення процесу горювання. У дорослих це проявляється у вигляді емоційної нестабільності, почуття провини, тривоги, внутрішнього конфлікту між прийняттям втрати та надією на повернення близької людини [1].

В умовах війни така втрата набуває масового характеру та посилюється соціальними чинниками: нестабільністю, інформаційною невизначеністю та обмеженими ресурсами підтримки.

Особливістю переживання є:

- відсутність ритуалів прощання;
- затримка або «замороження» горювання;
- збереження психологічного зв’язку з відсутньою особою;
- підвищений рівень тривоги та виснаження.

Встановлено, що ефективна психологічна допомога у таких випадках має бути спрямована не на «завершення» втрати, а на навчання жити з невизначеністю, приймати подвійність переживань та відновлювати внутрішні ресурси особистості [3].

Амбівалентна втрата є складним психологічним феноменом, що потребує окремого теоретичного осмислення та практичних підходів у роботі з дорослими в умовах війни. Її ключовою особливістю є невизначеність, яка ускладнює процес адаптації та переживання горя [4].

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку методів психологічної підтримки осіб, які переживають втрату без завершення, а також на адаптацію міжнародного досвіду до українських реалій.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу / Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2009. 64 с.

2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2012. 304 с.

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.

Kholiavko Iryna
group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
kholyavkoira@ukr.net
Mukhina Liudmyla
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

AMBIVALENT LOSS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON IN ADULTS IN WARTIME CONDITIONS

In wartime conditions, a significant number of people face a special type of loss — a situation when a loved one goes missing, is in captivity, or their fate remains unknown. Such a loss has no clear ending, which makes the classic process of experiencing grief impossible. This phenomenon is defined as ambivalent (undefined) loss, which is accompanied by contradictory emotions — simultaneous hope and despair, faith and acceptance of loss. In psychological practice, this problem remains insufficiently studied in the Ukrainian context of war.

Keywords: *ambivalent loss, the phenomenon of uncertain loss, traumatic experience, war context, psychological consequences of war, disruption of the grieving process, chronic stress, psycho-emotional state, adaptation mechanisms.*

СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГІЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА

УДК 159.95

Болохіна Тетяна
група 4551,
Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
tetyanavasilek@gmail.com
Чугуєва Інна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Представлено теоретичний аналіз проблеми тривожності молоді в умовах війни. Проаналізовано психологічні особливості молоді, здійснено огляд класичних і сучасних теоретичних підходів до трактування феномену тривожності. Окрему увагу приділено виявленню факторів, що сприяють формуванню тривожності в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: *тривожність, молодь, війна, психоемоційний стан, психологічна підтримка.*

Актуальність теми. У період війни тривожність виступає одним із центральних психологічних станів, що впливають на здатність особистості до адаптації та підтримання соціальної стійкості. Особливу вразливість у цьому контексті демонструє українська молодь, яка опинилася в унікальних умовах воєнного часу, які суттєво впливають на її психоемоційний стан, підвищують рівень тривожності та обмежують потенціал для особистісного й соціального розвитку.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі поняття тривожності та виявленні її особливостей у молоді в умовах війни.

У період військових конфліктів тривожність постає як один із ключових психологічних чинників, що суттєво впливають на здатність молодого покоління адаптуватися до нових умов, підтримувати соціальну стійкість та зберігати психічне здоров'я. Це багатогранне явище розглядається через призму різних теоретичних підходів, які підкреслюють його складність. Тривожність може проявлятися як тимчасова реакція на загрозливу ситуацію або ж трансформуватися у стійку рису особистості, що формується протягом життя. У цьому контексті Чарльз Спілбергер відокремлює ситуативну тривожність від особистісної, наголошуючи, що часте переживання страху здатне укорінитися як довготривала характеристика, яка суттєво впливає на поведінку індивіда у стресових обставинах.

Українські вчені також акцентують увагу на значних соціальних і особистісних наслідках підвищеного рівня тривожності серед молоді. У своїх роботах Ситник та Підбуцька зазначають, що, хоча тривожність у певних стресових ситуаціях може виконувати адаптивну функцію, її надмірні прояви становлять серйозну загрозу. Вони заважають соціальній інтеграції та стають на заваді особистісному розвитку, оскільки спричиняють зниження працездатності, втратою соціальної активності та погіршенням психоемоційного стану.

Особливої актуальності набувають соціальні виміри тривожності в умовах війни. Науковиця Орищин-Буждиган підкреслює, що кризи, невизначеність і суспільні трансформації сучасного українського контексту значно посилюють прояви соціальної тривожності, перетворюючи її на поширений феномен. Дослідження Шевякової та Ходоренко демонструють посилення емоційної вразливості серед молоді, яка живе в умовах постійної загрози та нестабільності. Війна поглиблює ці явища через зіштовхування людей з травматичними подіями, втратами і невизначеністю щодо майбутнього.

Вивчаючи природу тривожності, науковці виділяють індивідуальні та соціальні чинники її формування. До першої групи належать особистісні риси, рівень саморегуляції та здатність долати кризові ситуації, набуту у минулому. Соціальні чинники включають підтримку з боку родини, друзів чи громади, а також доступ до професійної психологічної допомоги. У своїх дослідженнях Дрозд і

Скакунова зазначають, що недостатня сформованість стратегій подолання та навичок саморегуляції у молодих людей є серйозним бар'єром для долання тривожних станів. Ця проблема потребує створення й реалізації цільових програм психологічної підтримки для сприяння гармонійному розвитку особистості.

Класичні психологічні концепції – від психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда та Карен Хорні до екзистенціалізму Віктора Франкла – розглядають тривожність через призму внутрішніх конфліктів, порушення гармонійності міжособистісних відносин або втрату життєвих смислів. У контексті війни такі підходи набувають виняткової актуальності. Молодь стикається зі значними екзистенційними викликами: переоцінкою життєвих пріоритетів і необхідністю адаптації до умов кризи. Теорія екзистенційної тривоги Франкла зазначає, що це почуття хоча й асоціюється з глибокими стражданнями, водночас спроможне стимулювати людину до пошуку

Висновки. Тривожність серед молоді в умовах війни становить складне психологічне явище, яке вимагає ретельного аналізу та системного підходу до її попередження. Дослідження наголошують на необхідності розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на вдосконалення навичок саморегуляції та зміцнення емоційного стану молодих людей.

Список використаних джерел

1. Дрозд О.В., Скакунова О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. № 2. С. 112–118. (дата звернення: 27.03.2026).

2. Орищин-Буждиган Л.С. Соціальна тривожність як феномен кризового періоду українського суспільства. Психологія і суспільство. 2019. № 3. С. 45–52. (дата звернення: 27.03.2026).

3. Ситник Н.В., Підбуцька Н.В. Причини та особливості прояву тривожності особистості: монографія. Київ: [видавництво], 2018. 210 с. (дата звернення: 27.03.2026).

4. Шевякова І.П., Ходоренко Д.В. Особливості тривожності молоді в умовах кризових ситуацій. Психологічний журнал. 2021. № 1. С. 67–73. (дата

звернення: 27.03.2026).

5. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. 40 c. (date of access: 27.03.2026).

Bolokhina T.M.
group 4551, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
tetyanavasilek@gmail.com
Chuhuieva I. I.
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

FEATURES OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN THE MILITARY

A theoretical analysis of the problem of youth anxiety in the conditions of war is presented. The psychological characteristics of young people are analyzed, and an overview of classical and modern theoretical approaches to the interpretation of the phenomenon of anxiety is carried out. Special attention is paid to identifying factors that contribute to the formation of anxiety in crisis situations.

Keywords: *anxiety, youth, war, psycho-emotional state, psychological support.*

УДК 159.97:616-02:618.1:355.01

Бондаренко Оксана
група 1, спеціальність С4 Психологія ОПП Клінічна психологія
Навчально-науковий інститут психології та суспільних наук
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна
okbondarenko@ukr.net
Венгер Ганна
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна
vengeranna3@gmail.com

ВПЛИВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК НА ЇХНЮ РЕПРОДУКТИВНУ СИСТЕМУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У тезах проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення психосоматичного здоров'я та розладів у сучасній науці. На основі цих положень висвітлено специфіку впливу хронічного стресу в умовах воєнного стану на репродуктивну систему жінок, що сприяє формуванню психосоматичних захворювань. Обґрунтовано доцільність застосування хронопсихологічного підходу (за Б. Й. Цукановим та І. І. Савенковою) для прогнозування ризиків виникнення психосоматичних розладів репродуктивної сфери.

Ключові слова: *психосоматика, репродуктивне здоров'я, психосоматичні розлади, воєнний стан, хронічний стрес, хронопсихологія, одиниця часу особистості.*

Питання збереження репродуктивного здоров'я жінок у сучасних умовах набуває не лише медичного, а й важливого психологічного та соціального значення. В умовах воєнного стану організм жінки зазнає впливу екстремальних стресорів, що часто спричиняють психосоматичні порушення як форму тілесної відповіді на непереробблений травматичний досвід. У зв'язку з цим актуалізується потреба у пошуку нових діагностичних маркерів, які дозволять прогнозувати ризики соматизації та запобігати їм ще на доклінічному етапі.

Мета: теоретично обґрунтувати вплив психосоматичних особливостей жінок на стан їхньої репродуктивної системи в умовах воєнного стану та представити модель дослідження з використанням хронопсихологічного підходу.

Стрімке зростання соматоформних порушень у українських жінок прямо пов'язане з тривалістю воєнних дій. Репродуктивна система особливо вразлива до стресу через складну гормональну регуляцію, де гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь виступає ключовим медіатором між емоційним станом і фізичним здоров'ям, а індивідуальні особливості нервової системи та темперамент визначають схильність до психосоматичних розладів і деяких серйозних захворювань. Використання хронопсихологічного підходу (τ-тип за Савенковою та Цукановим) дозволяє враховувати індивідуальний темп життєдіяльності, визначати групи ризику, прогнозувати схильність до психосоматизації та

планувати профілактичні й корекційні заходи для збереження репродуктивного здоров’я.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на розвитку поглядів на психосоматику — від класичних теорій Гіппократа та Декарта до сучасних концепцій. Психічний конфлікт може трансформуватися в соматичний симптом (З. Фрейд), а сучасна школа (Г. Мозгова, Л. Дідковська, О. Чабан) підкреслює цілісність особистості. Важливу роль відіграють алекситимія та травма вегетативної нервової системи, що порушують гомеостаз і репродуктивну функцію.

Особливе місце в дослідженні займає хронопсихологічний підхід Б. Й. Цуканова та І. І. Савенкової. Кожна особистість має генетично детерміновану «одиницю часу» (τ-тип), що визначає темп життєдіяльності, темперамент і тілесну реакцію на стрес. В умовах війни виникає десинхроноз — конфлікт між внутрішнім ритмом жінки та травматичним зовнішнім ритмом. Репродуктивна система, як найбільш чутливий індикатор біоенергетичного ресурсу, реагує залежно від фази: на «піку» ресурсу система адаптується, на «спаді» хронічний стрес може призводити до вимкнення репродуктивної функції. Темперамент впливає на динаміку емоційного реагування та схильність до психосоматичних проявів, визначаючи специфіку соматизації психоемоційної напруги.

У ході проведеного емпіричного дослідження було верифіковано інтегровану модель діагностики, базисом якої став хронопсихологічний підхід Б. Й. Цуканова та І. І. Савенкової. Отримані результати підтвердили, що індивідуальна «одиниця часу» (τ-тип) є об'єктивним маркером психосоматичного стану жінки в умовах тривалого стресу.

Дослідження показало, що жінки з різним τ-типом по-різному реагують на воєнний стрес: «поспішаючі» типи швидко виснажуються, «уповільнені» накопичують психоемоційну напругу. Десинхроноз між суб’єктивним і об’єктивним ритмом подій провокує психосоматичні розлади репродуктивної системи. Методологія включала хрономентрування через тест «суб’єктивної хвилини», опитувальники хронічного стресу, тривожності та депресії, а також

соматичні анкети. Виявлено пряму кореляцію між τ-типом та психосоматичними проявами, що підтверджує роль індивідуального ритму у прогнозуванні ризику.

Отже, ми встановили, що психосоматичні особливості та індивідуальний τ-тип жінок визначають їхню реакцію на воєнний стрес і впливають на стан репродуктивної системи. Десинхроноз між внутрішнім ритмом та темпом зовнішніх подій провокує психосоматичні порушення, а хронопсихологічний підхід і хрономентрування дозволяють прогнозувати ризики та планувати превентивні заходи для збереження здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Спицька Л. В. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 542–552.
2. Ван дер Колк Б. *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Харків: Віват, 2022. 512 с.
3. Hennessy M. B., Schiml P. A., James J. S. Stress and the reproductive axis. *Reproduction*. 2014. Vol. 148, No. 6. P. R137–R150. DOI: 10.1530/REP-14-0353.
4. Савенкова І. І. *Хронопсихологічне прогнозування психосоматичного стану осіб із особливими потребами: монографія*. К.: Київський університет імені Б. Грінченка, 2018. 320 с.
5. Татарчук Т. Ф., Калугіна Л. В., Шахова О. В. Наслідки впливу воєнного стресу на репродуктивне здоров'я жінки. Репродуктивна ендокринологія. 2024. № 71. С. 8–15. URL: www.researchgate.net/publication/382496166 https://www.researchgate.net/publication/382496166
6. Хрол Н. В. Еволюція розуміння психосоматичних розладів у медичній психології. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. Т. 11, № 4 (26). С. 476–481.

УДК 159.9:376

Ілюхіна Катерина
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
katyagleb5@gmail.com

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ СЬОГОДЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ ВИМІР

Анотація. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глибокими соціальними, економічними, освітніми та гуманітарними змінами, які безпосередньо впливають на психічний розвиток, адаптацію та соціальне функціонування особистості. У цих умовах особливого значення набуває спеціальна психологія як галузь психологічної науки, що вивчає закономірності психічного розвитку осіб з особливими освітніми потребами, порушеннями розвитку, труднощами соціальної адаптації та іншими специфічними умовами життєдіяльності. Актуальність спеціальної психології сьогодні зумовлена не лише необхідністю теоретичного осмислення психічного розвитку таких осіб, а й практичною потребою у створенні ефективних підходів до психологічного супроводу, корекції, підтримки та соціальної інтеграції вразливих категорій населення.

Мета тез полягає в розкритті особливостей спеціальної психології сьогодення через поєднання її теоретичного та практичного вимірів, а також у визначенні її ролі в сучасних умовах суспільних викликів.

Спеціальна психологія є важливою складовою сучасної психологічної науки, оскільки вона досліджує особливості психічного розвитку особистості в умовах порушеного або ускладненого розвитку. Її предметом виступають закономірності формування психіки осіб із різними відхиленнями у розвитку, а також механізми компенсації, адаптації та соціалізації. Теоретичний вимір спеціальної психології пов’язаний із вивченням природи порушень психічного розвитку, аналізом причин їх виникнення, дослідженням структури дефекту, вторинних ускладнень та потенційних можливостей особистості.

Особливе місце у спеціальній психології належить ідеї про те, що навіть за

наявності певних порушень розвитку особистість зберігає потенціал до зростання, адаптації та самореалізації. Саме тому сучасна спеціальна психологія дедалі більше орієнтується не лише на виявлення дефіцитів, а й на пошук ресурсів, компенсаторних механізмів та умов, які сприяють повноцінному включенню людини у соціальне середовище. Такий підхід відповідає гуманістичним принципам сучасної освіти та психологічної практики, де в центрі уваги перебуває не порушення саме по собі, а людина з її можливостями, потребами та правом на гідне життя.

Теоретичний вимір спеціальної психології охоплює також розроблення наукових підходів до вивчення осіб із порушеннями інтелектуального розвитку, мовлення, слуху, зору, опорно-рухового апарату, емоційно-вольової сфери, аутистичного спектра, а також осіб із комплексними порушеннями. Важливим завданням науки є визначення особливостей пізнавальної діяльності, емоційної сфери, комунікативних можливостей, поведінкових реакцій та адаптаційних ресурсів кожної з цих категорій. Саме на цій основі формується підґрунтя для практичної допомоги.

Практичний вимір спеціальної психології пов’язаний із використанням теоретичних знань у роботі з людьми, які мають особливі потреби розвитку або адаптації. Насамперед це психологічна діагностика, що дозволяє своєчасно виявити особливості розвитку, труднощі навчання, емоційні проблеми, рівень соціальної адаптації та індивідуальні ресурси особистості. Практичне значення мають також психологічне консультування, психокорекція, психологічний супровід сім’ї, участь у міждисциплінарній команді та підтримка процесів інклюзії.

У сучасних умовах практичне значення спеціальної психології особливо зростає у зв’язку з поширенням інклюзивної освіти. Інклюзивний підхід вимагає від психолога вміння працювати з дітьми та дорослими, які мають різні освітні й психологічні потреби, забезпечувати їх адаптацію до освітнього середовища, сприяти формуванню комунікативних навичок, емоційної стабільності та позитивної самооцінки. У цьому контексті спеціальний психолог виступає не лише як діагност чи консультант, а і як фахівець, який допомагає створювати сприятливе

психологічне середовище для розвитку особистості.

Не менш важливим є практичний вимір спеціальної психології в умовах суспільної кризи, зокрема під час воєнного стану. Війна загострює труднощі адаптації, посилює емоційну вразливість, підвищує ризик психотравматизації та ускладнює соціальне функціонування осіб з особливими освітніми потребами. У цих умовах спеціальна психологія набуває нових завдань: забезпечення психологічної підтримки дітям з порушеннями розвитку, їхнім сім'ям, особам із набутою інвалідністю, внутрішньо переміщеним особам, а також людям, які потребують особливого психологічного супроводу в умовах стресу та нестабільності.

Сучасна спеціальна психологія дедалі більше інтегрується з іншими галузями знань — педагогікою, медициною, соціальною роботою, реабілітологією. Це зумовлено тим, що допомога особам з особливими потребами не може бути вузько спрямованою. Ефективна підтримка потребує комплексного підходу, де психолог відіграє ключову роль у розумінні внутрішнього світу людини, її труднощів, можливостей і перспектив розвитку. Таким чином, практичний вимір спеціальної психології реалізується через міждисциплінарну взаємодію, орієнтовану на підвищення якості життя людини.

Важливою тенденцією сьогодення є переосмислення змісту самої спеціальної психології. Якщо раніше акцент часто робився переважно на дефектах і порушеннях, то нині провідним стає підхід, що базується на повазі до унікальності особистості, визнанні її сильних сторін, прав і можливостей. Така зміна парадигми свідчить про розвиток спеціальної психології як науки, що поєднує глибоке теоретичне підґрунтя з гуманістично орієнтованою практикою.

Висновки. Отже, спеціальна психологія сьогодення має важливий теоретичний і практичний вимір. Її теоретичне значення полягає у дослідженні закономірностей психічного розвитку осіб з особливими потребами, механізмів компенсації, адаптації та соціалізації. Практичний вимір реалізується через психодіагностику, психологічний супровід, психокорекційну роботу, підтримку сім'ї, участь у впровадженні інклюзії та міждисциплінарну взаємодію. У сучасних

умовах спеціальна психологія стає особливо значущою, оскільки відповідає на актуальні виклики суспільства та сприяє створенню умов для повноцінного розвитку, адаптації й соціальної інтеграції кожної людини. Саме поєднання теоретичної глибини та практичної спрямованості визначає її важливе місце в системі сучасного психологічного знання.

УДК 371.13: 378.637:159.922

Михальченко Наталія
кандидат психологічних наук,
професор кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
madamnatali1976@ukr.net

ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ: МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕФЛЕКСІЯ

Анотація. Проаналізовано професійну підготовку майбутнього вчителя початкових класів до розвитку рефлексії учнів шляхом формування педагогічної рефлексії та збереження ментального здоров'я. Ментальне здоров'я впливає на кожен аспект життя вчителя: від наших емоцій, почуттів та стосунків до продуктивності, самовизначення та самовдосконалення. Педагогічна рефлексія вчителя початкових класів характеризується самоаналізом власної професійної діяльності, який дозволяє осмислити методи, шляхи та результати навчання учнів для досягнення кращих результатів. Педагогічна рефлексія та ментальне здоров'я є невід'ємними складовими в процесі професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів до розвитку рефлексії дітей, оскільки сприяють подоланню професійних деформацій, є факторами для постійного самовдосконалення та творчого підходу до роботи.

***Ключові слова**: рефлексія, педагогічна рефлексія, професійна рефлексія, ментальне здоров'я, молодший шкільний вік, професійна освіта.*

Новітня філософія освіти в контексті Концепції Нової української школи направляє освітній процес на формування особистості, утвердження загальнолюдських цінностей, розвиток потенційних можливостей та обдарувань студентської молоді, забезпечення оптимальних умов для їх самореалізації. Перевага гуманістичної парадигми в педагогіці спонукає до поглядів на розвиток особистості не тільки як її соціалізацію, а і як самореалізацію у якості активного суб'єкта діяльності.

В окремих дослідженнях розглядаються деякі питання щодо зазначеної проблеми, зокрема, поняття „національної рефлексії" (М.А.Шугай), рефлексії процесу навчання (Л.М.Співак), патріотичної рефлексії молодших школярів (Н.В.Михальченко), саногенної рефлексії (С. Морозюк, Ю. Орлов, Н. Ярош), екзистенційна рефлексія (О. М. Гріньова), професійної рефлексії (В. Демський, Е. Рукавішнікова, В. Метаєва, Л. Мітіна, М. Романова, А. Іващенко), педагогічної рефлексії (Г. Бізяєвої, Ю. Галімова, А. Курлат), групової рефлексії (Л. Найдьонова).

Аспекти проблем професійного розвитку вчителя та професійної готовності майбутнього вчителя визначені у багатьох науковців (О. Я. Савченко, Л. Г. Діка, Ю. В. Журат, Є. Ф. Зеєр, Є. О. Климов, Б. Ф. Ломов, А. К. Маркова, О. Г. Максименко, Г. С. Коритова, В. Г. Кущов, Г. І. Аксенова, Н. О. Арістова, В. А. Веденяпіна, О. М. Волкова, Б Л. М. Мітіна, В. І. Осьодло, С. М. Пелипчук).

Наукова зацікавленість цією проблемою цілком обґрунтована. Педагогічна рефлексія та ментальне здоров'я майбутнього вчителя початкових класів впливають на розвиток рефлексії дітей. Звернімо увагу, що ментальне здоров'я та рефлексія є ключовими чинниками готовності майбутніх учителів, оскільки вони формують емоційну стабільність, стресостійкість та здатність до саморозвитку, що є основою для ефективної педагогічної діяльності та професійної майстерності.

На думку А.О.Кононенко [4, с.98], проблема життєвого вибору у контексті збереження ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах невизначеності є надзвичайно важливою в сучасному світі. Життєвий вибір є центральним у формуванні особистості та визначенні її шляху. Коли особа робить вибір, вона

активно впливає на своє життя, що допомагає відчувати контроль над ситуацією. Це, в свою чергу, сприяє покращенню ментального здоров’я.

Звернімо увагу, що Н.О.Губа [3, с. 16] сформулювала оптимальне трактування процесу рефлексії як багатовимірного процесу самопізнання, що включає аналіз минулого досвіду, усвідомлення власних мотивів, дій і переживань, а також проєктування майбутньої діяльності на основі отриманих висновків. Вона передбачає саморозуміння через призму ставлення інших людей та врахування соціального контексту, а також здійснюється крізь світоглядні уявлення, що дозволяє індивіду оцінити власне місце у світі і вплив на нього.

На думку Л.О. Подкоритової [5, с.351], професійна рефлексія – це внутрішня психологічна діяльність людини, спрямована на дослідження та осмислення себе та своїх дій як професіонала; є основою для самоактуалізації, професійного та особистісного зростання фахівця.

О.М.Городиська [2, с.29] зазначає, що у процесі педагогічної рефлексії педагог ідентифікує себе з педагогічною ситуацією, що склалася, з тим чи іншим змістом педагогічної взаємодії, з вихованцем, зі своїм колегою – іншим педагогом, з різними педагогічними технологіями, різними моделями педагогічної діяльності тощо.

Ментальне здоров'я забезпечує здатність керувати емоціями, будувати стосунки та адаптуватися до нових умов, тоді як рефлексія допомагає аналізувати власний досвід, помилки та успіхи, що є запорукою професійного зростання вчителя початкових класів та формування педагогічного мислення.

Рефлексія – це процес самоаналізу та самосвідомості, що є ключовим елементом ментального здоров'я. Рефлексія допомагає вчителю краще зрозуміти свої емоції, думки, мотивацію та поведінку, що, в свою чергу, сприяє емоційній стійкості, реалізації потенціалу, побудові здорових стосунків та здатності справлятися зі стресом.

Разом із тим, ментальну рефлексію вчителя початкових класів можна розглядати як процес самоаналізу та роздумів про власні думки, почуття, дії та їх мотиви, що сприяє кращому розумінню себе та забезпечує можливість керувати

своїми емоціями. Варто відмітити, що рефлексію можна розглянути як здатність свідомості вчителя "повертатися назад" до своїх дій, думок та переживань, щоб осмислити їх значення для себе, інших та оцінити їх з точки зору власних цінностей та соціальних норм. Рефлексія дозволяє свідомості сприймати саму себе, що робить її самосвідомістю – "знанням про знання" або "думкою про думку".

До ключових аспектів ментального здоров'я як чинника готовності майбутніх учителів початкових класів до педагогічної взаємодії в умовах невизначеності можна віднести емоційну регуляцію, стресостійкість та емоційну стабільність, самооцінку, мотивацію, соціальну підтримку, здатність до продуктивної роботи, соціальну компетентність.

У розглянутому нами контексті, до ключових аспектів рефлексії як чинника готовності майбутніх учителів початкових класів до педагогічної взаємодії в умовах невизначеності можемо віднести професійний самоаналіз, професійний саморозвиток, педагогічне мислення, самопізнання, підвищення ефективності, зв'язок із ментальним здоров’ям.

Отже, педагогічна рефлексія та ментальне здоров’я є невід’ємними складовими в процесі професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів до розвитку рефлексії дітей, оскільки сприяють подоланню професійних деформацій, є факторами для постійного самовдосконалення та творчого підходу до роботи.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу. Шлях освіти. 2010. № 4. С. 8–9.

2. Городиська О. М. Формування педагогічної рефлексії вчителя. Вісник НТУУ «КПІ». Філологія. Педагогіка: збірник наукових праць, 2015. Вип. 6. С. 28-33.

3. Губа Н.О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. Наукові записки. Серія: Психологія, (3), 2024. С. 13–19.

4. Кононенко А.О. Проблема життєвого вибору задля збереження ментального здоров’я та адаптації особистості в умовах невизначеності. Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров’я та адаптації особистості в умовах

воєнного та повоєнного часу: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції 23-25 жовтня 2024 р. Дніпро, 2024. с.97-98.

5. Подкоритова Л.О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 37. С. 343-358.

6. Савчин М.В. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2007. 424 с.

Mykhalchenko Nataliia
Candidate of Sciences psihologichnih, professor,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
madamnatali1976@ukr.net

FACTORS INFLUENCING THE READINESS OF FUTURE ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS FOR PEDAGOGICAL INTERACTION: MENTAL HEALTH AND REFLECTION

This study analyzes the professional training of future elementary school teachers in fostering student reflection through the development of pedagogical reflection and the maintenance of mental health. Mental health influences every aspect of a teacher's life: from our emotions, feelings, and relationships to our productivity, self-determination, and self-improvement. A primary school teacher's pedagogical reflection is characterized by self-analysis of their own professional activities, which allows them to reflect on the methods, approaches, and outcomes of student learning to achieve better results. Pedagogical reflection and mental health are integral components in the process of professional training for future elementary school teachers to foster children's reflection, as they help overcome professional biases and serve as factors for continuous self-improvement and a creative approach to work.

Keywords: *reflection, pedagogical reflection, professionalr eflection, mental health, junior school age, vocational education.*

УДК 159.9:316.6

Чабаненко Володимир
група 3551
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
vovachabanenko202@gmail.com
Ларченко Ірина
доктор філософії (PhD), викладач
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА

У тезах здійснюється теоретичний аналіз феномену колективної психологічної травми, що формується в умовах довготривалої збройної агресії та втрати суспільством базового відчуття безпеки. Досліджено специфіку її руйнівного впливу на масову свідомість, що проявляється через масове соціальне вигорання, підвищення рівня тривожності та емоційне виснаження населення. Особливу увагу приділено обґрунтуванню стратегій відновлення ментального здоров'я українців. Обґрунтовано, що ключовим інструментом подолання наслідків масової травматизації є системне впровадження травмоінформованого підходу, а також цілеспрямований розвиток колективної життєстійкості (резильєнтності) і пошук нових сенсів задля досягнення посттравматичного зростання.

Ключові слова: *колективна травма, ментальне здоров'я, резильєнтність, травмоінформований підхід, посттравматичне зростання.*

В умовах довготривалої збройної агресії та постійної загрози життю українське суспільство стикається з високим рівнем психологічного напруження. Руйнування звичного укладу життя, втрата відчуття базової безпеки та постійне зіткнення з травматичними подіями (зокрема, так звана «травма свідка») призводять до формування глибокої колективної психологічної травми. Як

зазначають дослідники, в умовах надзвичайної ситуації травматизація виходить за межі індивідуального досвіду, неминуче охоплюючи цілі соціальні групи та суспільство загалом [4]. Це створює нагальну потребу в розробці та впровадженні масових, науково обґрунтованих механізмів психологічної підтримки населення.

Мета тез полягає у здійсненні теоретичного аналізу психологічних особливостей перебігу колективної травми та визначенні ключових і найефективніших стратегій відновлення ментального здоров'я українського суспільства.

Сучасні статистичні дані та психологічні спостереження свідчать про критичне зростання рівня емоційного виснаження, тривожних станів та внутрішньої напруженості серед громадян України [5]. У зв'язку з цим, питання відновлення ментального здоров’я трансформувалося із суто індивідуального медико-психологічного виклику в площину національної безпеки. Здатність нації до виживання, збереження соціальної згуртованості та подальшої повоєнної відбудови сьогодні безпосередньо залежить від успішного опрацювання наслідків масової травматизації.

З психологічної точки зору, колективна травма не є простою сукупністю індивідуальних травматичних досвідів. Це складний багаторівневий феномен, який глибоко вражає саму структуру суспільства. Вона призводить до руйнування базових соціальних зв’язків та так званих «базових ілюзій» людини — переконань у тому, що світ є справедливим, безпечним і передбачуваним. Внаслідок цього відбувається суттєва трансформація ідентичності великих соціальних груп, змінюються їхні цінності та способи взаємодії з реальністю [2].

Особливістю сучасної ситуації в Україні є масове поширення феномену «травми свідка». Навіть ті громадяни, які не перебувають безпосередньо в зоні епіцентру подій, через інформаційне поле та емпатійне співпереживання постійно стикаються з травматичним контентом. Це створює ефект безперервного впливу екстремальної ситуації, що виснажує адаптивні ресурси психіки [4].

Наслідком такого глобального та тривалого стресового впливу стає масове «соціальне вигорання». На рівні суспільства воно проявляється через низку

деструктивних симптомів: підвищення загального фону дратівливості та агресії, поляризацію поглядів, зниження базової довіри до соціальних інститутів та оточуючих, а також критичне виснаження нервової системи значної частини населення [3]. Емоційне оніміння та апатія, що часто виникають як захисні механізми, заважають повноцінній соціальній активності.

Для подолання цих руйнівних наслідків та відновлення ментального здоров'я нації критично необхідним є системне впровадження травмоінформованого підходу на всіх рівнях надання психологічної, соціальної та медичної допомоги. Цей підхід базується на презумпції масової поширеності травматичного досвіду. Його головна мета — створення максимально безпечного середовища для людини, забезпечення фізичної та емоційної безпеки, а також побудова взаємодії таким чином, щоб унеможливити ретравматизацію особистості [1]. Фахівці, які застосовують цей підхід, зміщують фокус із питання «Що з тобою не так?» на питання «Що з тобою сталося?», що сприяє дестигматизації психологічної допомоги.

Крім того, ключовим фактором зцілення суспільства стає усвідомлений пошук нових життєвих сенсів та розвиток колективної життєстійкості (резильєнтності). Суспільство не може просто повернутися до «дотравматичного» стану, однак воно здатне трансформувати спільний болючий досвід у посттравматичне зростання. Відновлення сенсів, згуртування навколо спільних цінностей та взаємопідтримка є тими опорами, які дозволяють нації зберегти ментальне здоров'я та сформувати міцний фундамент для майбутнього [5].

Підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що колективна психологічна травма є одним із найскладніших викликів для сучасного українського суспільства, який зачіпає глибинні структури соціальної взаємодії та ідентичності. Ефективне відновлення ментального здоров'я нації неможливе без системної інтеграції травмоінформованого підходу в усі сфери надання допомоги та професійної діяльності фахівців [1]. Водночас подолання наслідків масової травматизації потребує не лише фахової підтримки, а й плекання соціальної згуртованості, довіри та цілеспрямованої роботи над пошуком нових життєвих

сенсів [5]. Саме розвиток колективної життєстійкості (резильєнтності) здатний перетворити спільний болючий досвід на потужний ресурс для посттравматичного зростання та подальшого розвитку нашого суспільства.

Список використаних джерел

1. Васецька Т. М. Застосування травмоінформованого підходу в соціальній роботі під час війни. *Соціальна робота та психологія*. 2024.
URL: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/234
2. Горностай П. П. Психологія колективних травм: монографія. 2023.
URL: ispp.org.ua/2023/12/26/monografiya-psixologiya-kolektivnix-travm-gornostaj-p-p/https://ispp.org.ua/2023/12/26/monografiya-psixologiya-kolektivnix-travm-gornostaj-p-p/
3. Кочарян А. С., та ін. Психологічна компетентність соціальних працівників у контексті війн. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2024.
URL: periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/26130https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/26130
4. Лазарюк В. В. Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської агресії. 2023.
URL: elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41130https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41130
5. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Ментальне здоров'я та відновлення сенсів. 2025.
URL: phc.org.ua/news/traven-misyac-obiznanosti-pro-mentalne-zdorovyahttps://phc.org.ua/news/traven-misyac-obiznanosti-pro-mentalne-zdorovya

Chabanenko V. V.
group 3551, Educational and Scientific Humanitarian Institute Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine
vovachabanenko202@gmail.com
Larchenko I. V.
PhD, Associate Professor of the Department of Psychology Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGY OF COLLECTIVE TRAUMA AND RESTORATION OF SOCIETY'S MENTAL HEALTH

Abstract. The abstracts provide a theoretical analysis of the collective psychological trauma phenomenon formed under the conditions of prolonged armed aggression and the loss of the society's basic sense of security. The specificity of its destructive impact on mass consciousness, which manifests itself through mass social burnout, increased anxiety levels, and emotional exhaustion of the population, is investigated. Special attention is paid to substantiating strategies for restoring the mental health of Ukrainians. It is proven that the key instrument for overcoming the consequences of mass traumatization is the systematic implementation of a trauma-informed approach, as well as the purposeful development of collective resilience and the search for new meanings to achieve post-traumatic growth.

Keywords: *collective trauma, mental health, resilience, trauma-informed approach, post-traumatic growth.*

СЕКЦІЯ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

УДК 159.9:37.018.1:355.01

Жукова Анжела
Практичний психолог
Миколаївський ліцей № 58
м. Миколаїв, Україна
anzh.zhukova@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Анотація. У статті представлено комплексну модель психологічного супроводу дітей військовослужбовців та їхніх сімей у закладі освіти. Докладно описано психолого-педагогічні методи, зокрема індивідуальні консультації, групові корекційно-розвивальні заняття з використанням методу арттерапії, дистанційну взаємодію через Telegram-канал «Психолог у смартфоні: батькам про важливе», а також електронний інформаційний бюлетень – щомісячне видання для батьків і педагогів «Психологічний вісник», що містить практичні поради, анонси заходів та психолого-педагогічні матеріали. Представлено оцінку ефективності впровадженої системи та динаміку психоемоційного стану здобувачів освіти.

Ключові слова: психологічний супровід, діти військовослужбовців, сім'ї військовослужбовців, тривожність, стресостійкість, арттерапія.

Постановка проблеми. Зростання кількості сімей військовослужбовців у сучасних соціально-політичних умовах України зумовлює появу специфічних психоемоційних викликів для членів таких родин. Відсутність одного з батьків, тривалі періоди перебування на військовій службі, а також особливості сімейного життя створюють підвищене психоемоційне навантаження на дітей і членів їхніх сімей. Наукові дослідження в галузі психології сім'ї та розвитку дітей військовослужбовців свідчать, що такі чинники часто спричиняють підвищений

рівень тривожності, зниження самооцінки, порушення соціальної адаптації та навчальної мотивації дітей [2].

Проблема психоемоційного навантаження дітей військовослужбовців є багатоплановою. По-перше, емоційна нестабільність, спричинена тривалою відсутністю одного з батьків, призводить до підвищення рівня тривожності та виникнення страху розлуки. Дослідження американських та європейських авторів засвідчують, що до 55–60 % дітей військовослужбовців відчувають регулярні емоційні труднощі, які негативно впливають на навчальний процес і соціальну взаємодію [2]. По-друге, зниження самооцінки у таких дітей часто є наслідком відчуття недостатньої підтримки та відсутності стабільного емоційного контакту в сім'ї. Низька самооцінка, у свою чергу, може зумовлювати прояви агресивності, замкненості або надмірної тривожності в колективі. Особливого значення набуває проблема соціальної адаптації дітей у закладі освіти. Дослідження психологів свідчать, що діти військовослужбовців часто зазнають труднощів у встановленні тривалих міжособистісних зв'язків і нерідко відчувають себе «інакшими» серед однолітків. Це пов'язано як із психологічними наслідками тривалих розлук із батьками, так і із соціальними стереотипами та недостатньою обізнаністю педагогів щодо специфіки таких сімей. У навчальному процесі це може проявлятися зниженням мотивації до навчання, уникненням участі в групових проєктах, страхом перед публічними виступами та відмовою від активної взаємодії з однокласниками.

Варто зазначити, що сучасні дослідження виокремлюють кілька ключових чинників ризику, які впливають на психоемоційний стан дітей військовослужбовців: тривалу відсутність одного з батьків, рівень соціальної підтримки, здатність дитини до саморегуляції, а також наявність підтримки в закладі освіти [7]. Водночас до позитивних чинників належать стабільний контакт із батьком через дистанційні канали зв'язку, підтримка педагогів і психологів закладу освіти, а також використання психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та підвищення самооцінки.

Аналіз психологічної літератури дає підстави стверджувати, що системний психологічний супровід дітей військовослужбовців у закладі освіти є вкрай необхідним для профілактики негативних психоемоційних наслідків. Такий супровід охоплює як індивідуальну роботу з дітьми та батьками, так і групові методики, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток соціальних навичок і формування почуття власної цінності. Без належної підтримки зростає ризик виникнення психологічних проблем, що ускладнює не лише академічну успішність, а й соціальну адаптацію дитини. Отже, проблема психоемоційного навантаження дітей військовослужбовців є актуальною та багатоплановою, оскільки охоплює як індивідуальні психологічні особливості, так і соціально-педагогічні умови навчання. Вона потребує комплексного вивчення та впровадження системних психолого-педагогічних програм у закладі освіти з метою забезпечення повноцінного розвитку, зниження тривожності та формування адекватної самооцінки у дітей із таких сімей.

Мета статті полягає в розробленні та обґрунтуванні комплексної моделі психологічного супроводу дітей військовослужбовців та їхніх сімей у закладі освіти, а також в оцінюванні ефективності її впровадження в практичну діяльність закладу освіти. Досягнення цієї мети передбачає системне поєднання теоретичних засад психології розвитку, сімейної психології та психолого-педагогічного супроводу, що дає змогу сформувати науково обґрунтований підхід до підтримки дітей, які перебувають у специфічних умовах сімейного життя військовослужбовців. В основі дослідження лежить припущення, що системна робота психолога в закладі освіти, спрямована на індивідуальні консультації, групові корекційно-розвивальні заняття з використанням методу арттерапії та дистанційні форми комунікації з батьками, здатна забезпечити зниження рівня тривожності дітей, підвищення їхньої самооцінки та сприяти успішній соціальній адаптації. З огляду на сучасні дослідження, комплексна модель супроводу має включати не лише роботу безпосередньо з дитиною, а й консультування батьків, педагогів, а також використання інформаційно-комунікаційних ресурсів для забезпечення безперервної психолого-педагогічної підтримки. Реалізація мети

статті передбачає формулювання кількох завдань, що дають змогу досягти поставленого результату:

1. Провести аналіз психолого-педагогічних проблем дітей військовослужбовців та їхніх сімей у закладі освіти.

2. Розробити комплексну модель супроводу, що передбачає індивідуальні консультації, групові корекційно-розвивальні заняття з використанням методу арттерапії, дистанційні форми взаємодії з батьками через Telegram-канал «Психолог у смартфоні: батькам про важливе», а також інформаційні матеріали у вигляді щомісячного електронного бюлетеня «Психологічний вісник» для батьків і педагогів закладу.

3. Упровадити запропоновану модель у практичну діяльність закладу освіти та оцінити її ефективність шляхом порівняння початкового й підсумкового рівнів психоемоційного стану дітей, а також рівня задоволеності батьків психологічною підтримкою.

4. Надати рекомендації щодо впровадження системного психолого-педагогічного супроводу в інших закладах освіти в межах поширення практичного досвіду.

Реалізація поставленої мети дає змогу поєднати наукову і практичну значущість роботи, оскільки вона спрямована на розв’язання актуальної соціальної проблеми – підтримку психічного здоров’я дітей військовослужбовців та їхніх сімей у закладі освіти. Водночас оцінювання ефективності супроводу є важливим складником дослідження, оскільки дає змогу визначити, наскільки запропонована модель впливає на поліпшення психоемоційного стану дітей, підвищення їхньої стресостійкості та рівня соціальної адаптації.

Отже, мета статті зумовлює застосування комплексного науково-практичного підходу, який поєднує теоретичне осмислення проблеми, розроблення методичного інструментарію та емпіричну перевірку ефективності запропонованих заходів у закладі освіти. Це забезпечує цілісність наукової роботи та її практичну значущість для психологів, педагогів і батьків.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-політичними умовами та специфікою життя сімей військовослужбовців, які перебувають у постійному стресовому середовищі. У таких родинах діти часто зазнають емоційного навантаження, пов'язаного з тривалими розлуками, небезпекою для батька чи матері під час служби, змінами в сімейній динаміці та необхідністю адаптуватися до нових життєвих умов. Відсутність системного психолого-педагогічного супроводу може призводити до розвитку тривожності, депресивних проявів, агресивної поведінки, замкненості та порушень навчальної мотивації. Сучасні дослідження засвідчують, що до 60 % дітей військовослужбовців демонструють підвищений рівень тривожності та низьку самооцінку, що негативно впливає на їхню соціальну інтеграцію в закладі освіти. Це проявляється у труднощах побудови міжособистісних стосунків, униканні колективних заходів, зниженні академічної успішності та ускладненнях під час виконання групових завдань [9]. Така ситуація не лише підвищує ризик соціальної дезадаптації, а й ускладнює педагогічний процес, оскільки діти потребують додаткової уваги та підтримки з боку психолога й педагогів. Крім того, недостатня увага до психоемоційного стану дітей військовослужбовців може мати довготривалі наслідки, зокрема зумовлювати формування низької самооцінки та підвищеного рівня стресу в дорослому житті, що впливає на їхні соціальні та професійні навички. Саме тому системний супровід у закладі освіти є необхідним інструментом профілактики психоемоційних порушень і забезпечення гармонійного розвитку дітей. Важливим аспектом є також підтримка сімей, оскільки психологічний стан батьків безпосередньо впливає на емоційне благополуччя дітей. Дослідження свідчать, що сім'ї військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб, які через війну були змушені переїхати до інших регіонів України й отримують системну підтримку від психологічної служби закладу освіти, демонструють вищу ефективність комунікації, кращу соціальну адаптацію дітей та стійкіші навички саморегуляції [10].

Таким чином, актуальність роботи полягає в поєднанні теоретичної значущості та практичної необхідності. Забезпечення психічного здоров'я дітей

військовослужбовців, створення умов для їхньої ефективної соціальної інтеграції та підтримка сімей через системний супровід у закладі освіти є вкрай важливими як для розвитку самих дітей, так і для формування здорового соціального середовища в закладі освіти.

Отже, дослідження проблеми психоемоційного навантаження дітей військовослужбовців та розроблення ефективної моделі супроводу є актуальним науково-практичним завданням, що дає змогу підвищити якість психолого-педагогічної підтримки, забезпечити комплексну профілактику психологічних ризиків і сприяти всебічному розвитку здобувачів освіти.

Методика дослідження та форми супроводу

1. Індивідуальні консультації на базі закладу освіти, спрямовані на зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції та підвищення самооцінки дітей, а також на підтримку батьків у питаннях виховання й адаптації.

2. Групові корекційно-розвивальні заняття з використанням методу арттерапії, організовані в мікрогрупах по 5–6 учнів, з метою розвитку емоційної стійкості, соціальних навичок і творчої самореалізації.

3. Дистанційна взаємодія з батьками через Telegram-канал психологічної служби ліцею «Психолог у смартфоні: батькам про важливе», що передбачає щоденні короткі поради, методичні рекомендації та можливість індивідуального звернення за психологічною підтримкою.

4. Електронний інформаційний бюлетень «Психологічний вісник» – щомісячне видання для батьків і педагогів, яке містить практичні поради, анонси заходів та психолого-педагогічні матеріали.

Методика дослідження та форми психолого-педагогічного супроводу

Дослідження проблеми психоемоційного навантаження дітей військовослужбовців передбачає впровадження системного психолого-педагогічного супроводу, що охоплює індивідуальні та групові форми роботи, а також дистанційні комунікаційні ресурси. Системність такого підходу забезпечує комплексну підтримку дитини та її сім'ї, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток соціальних навичок і підвищення самооцінки, що відповідає

сучасним рекомендаціям щодо психолого-педагогічної підтримки дітей у стресогенних умовах.

1. Індивідуальні консультації

Індивідуальні консультації є базовою формою роботи, спрямованою на виявлення та корекцію психоемоційних труднощів дитини, розвиток навичок саморегуляції та підвищення самооцінки. Консультаційна робота включає:

– оцінювання психоемоційного стану та рівня тривожності;

– навчання дитини технік саморегуляції й подолання стресових ситуацій;

– формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях;

– надання рекомендацій батькам-військовослужбовцям щодо підтримки дитини в умовах розлуки;

– супровід сім'ї у питаннях адаптації до специфіки військового способу життя.

Такі консультації дають змогу індивідуалізувати підхід до кожної дитини та забезпечують безпечний простір для вираження емоцій, що відповідає сучасним стандартам роботи психолога з дітьми в стресових умовах.

2. Групові корекційно-розвивальні заняття з використанням засобів арттерапії

Групові заняття проводяться у форматі мінігруп по 5–6 учнів, що дає змогу забезпечити ефективну взаємодію та індивідуальний підхід у межах колективної роботи. Метою занять є розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок і творчої самореалізації. Для досягнення зазначеної мети використовуються різні засоби арттерапії: малювання, графічні вправи, робота з метафоричними картками, рольові та ігрові вправи. Практика засвідчує, що регулярна участь у таких заняттях сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню відчуття особистісної цінності та формуванню здорових міжособистісних стосунків у класі.

3. Дистанційна взаємодія через Telegram-канал «Психолог у смартфоні: батькам про важливе»

Сучасні технології дають змогу розширити межі психологічної підтримки, забезпечуючи доступ до порад у будь-який час. Telegram-канал слугує платформою

для щоденного розміщення коротких практичних порад і методичних рекомендацій, інформування батьків про актуальні заходи та психолого-педагогічні програми, надання можливості індивідуального звернення за психологічною допомогою, а також підтримання безперервного контакту між психологом, батьками та дітьми. Таким чином, дистанційна взаємодія забезпечує оперативну підтримку родин, дає змогу батькам отримувати корисну інформацію та рекомендації у форматі, доступному для сучасного способу життя, і є додатковим ресурсом у системі психолого-педагогічного супроводу.

4. Електронний інформаційний бюлетень «Психологічний вісник»

Щомісячне електронне видання для батьків і педагогів містить практичні поради щодо підтримки дітей та їхньої адаптації в освітньому середовищі, анонси заходів психологічної служби ліцею для педагогів і батьків, а також методичні матеріали з розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок дітей. Бюлетень забезпечує системність комунікації з батьками та педагогами, підвищує їхню психолого-педагогічну компетентність і сприяє координації роботи психолога в закладі освіти. Таким чином, комплексна методика дослідження передбачає поєднання індивідуальної, групової та дистанційної форм роботи, що дає змогу забезпечити багаторівневу підтримку дітей та їхніх сімей. Такий підхід відповідає сучасним рекомендаціям щодо психолого-педагогічного супроводу в умовах соціально-психологічних ризиків і забезпечує ефективне профілактичне та корекційно-розвивальне втручання.

Виклад результатів дослідження. Для комплексної оцінки психоемоційного стану дітей військовослужбовців у закладі освіти було застосовано поєднання стандартизованих і проєктивних методик, що дало змогу не лише кількісно визначити рівень тривожності та самооцінки, а й простежити динаміку емоційного стану дітей у процесі групових занять та індивідуальних консультацій.

Стандартизований тест Філіпса було використано для оцінювання рівня тривожності дітей у двох часових точках: у першому семестрі — у жовтні, та в другому семестрі — у лютому. Тест складається із серії запитань, що відображають

частоту проявів тривожності в навчальному й побутовому контекстах, і дає змогу отримати кількісну характеристику її рівня: високого, середнього або низького.

Проєктивні методики в групових корекційно-розвивальних артсесіях

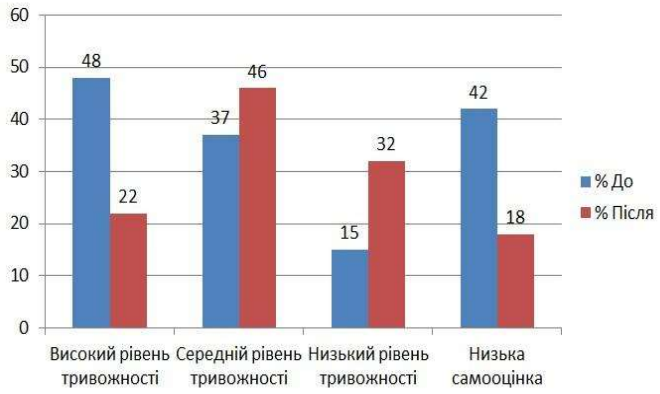
Для додаткового якісного аналізу та ілюстрації змін у психоемоційному стані дітей застосовувалися проєктивні техніки:

Малюнок «Дерево тривоги», у якому коріння символізує джерела страхів, а стовбур і гілки – ресурси та внутрішні сили дитини;

Метафоричні картки, за допомогою яких дитина обирає образи, що відображають її емоційний стан на певний момент;

Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн «Сходинки», яка дає змогу графічно відобразити рівень самооцінки від мінімального до максимального.

1. Динаміка психоемоційного стану учнів (за результатами тесту Філіпса)



Показник	До %	Після %	Зміна %
Високий рівень тривожності	48	22	26
Середній рівень тривожності	37	46	9
Низький рівень тривожності	15	32	17
Низька самооцінка	42	18	24

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить про позитивну динаміку психоемоційного стану дітей після проведеної роботи. Зокрема спостерігається суттєве зниження частки дітей із високим рівнем тривожності (з 48 % до 22 %) та низькою самооцінкою (з 42 % до 18 %), що вказує на зменшення емоційного напруження та підвищення впевненості в собі. Водночас зафіксовано зростання показників середнього рівня тривожності (з 37 % до 46 %) та низького рівня тривожності (з 15 % до 32 %), що може свідчити про поступову стабілізацію емоційного фону та формування більш адаптивних способів реагування на стрес.

Отримані результати підтверджують ефективність застосованих психокорекційних заходів і доцільність подальшого використання обраного підходу в роботі психологічної служби закладу освіти з учнівською аудиторією.

2. Проєктивні дані та спостереження

Проєктивні методики підтвердили позитивні тенденції, зафіксовані за результатами тесту Філіпса.

1. У малюнках «Дерево тривоги» спостерігалося зменшення кількості темних кольорів і розширення ресурсних зон, що свідчить про підвищення емоційної стійкості дітей.

2. Вибір метафоричних карток продемонстрував позитивні зміни у сприйнятті учнями власного внутрішнього стану та зростання готовності до соціальної взаємодії.

3. За методикою дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн «Сходинки» виявлено позитивну динаміку самооцінки учнів. Спостерігається підвищення рівня впевненості в собі та зменшення проявів заниженої самооцінки.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що системний психолого-педагогічний супровід дітей військовослужбовців у закладі освіти сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості. Це підтверджується порівняльним аналізом даних, отриманих до і після впровадження програми, який засвідчив значне зменшення частки учнів із високим рівнем тривожності та збільшення кількості дітей з адекватною й високою самооцінкою. Запропонована модель супроводу є науково обґрунтованим інструментом, придатним для впровадження в інших закладах освіти, оскільки демонструє комплексний підхід до підтримки дітей військовослужбовців, поєднуючи практичні методи та сучасні технології дистанційного консультування. Вона може бути адаптована до специфіки різних закладів освіти й доповнена іншими формами роботи, зокрема груповими тренінгами для батьків, психологічними семінарами для педагогів та інтеграцією арттерапевтичних практик в освітній процес. Отримані результати підкреслюють практичну цінність системного супроводу, оскільки він забезпечує комплексний розвиток дитини,

підвищує рівень її соціальної адаптації та самооцінки, а також формує ресурси для подолання стресових чинників у сімейному середовищі. Запропонована модель сприяє створенню стійкої системи підтримки психічного здоров'я дітей та їхніх родин, що є актуальним завданням сучасної психологічної науки й освітньої практики.

Список використаних джерел

1. Боулбі Дж. Прив'язаність / пер. з англ. –Харків: Промінь, 2016. 477 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. – 256 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Основа, 2023. 79 с.
4. Сабліна Н. Посібник АРТ терапія у роботі з військовими та їх родинами. – Львів: Світ, 2025.56-72 с.
5. Савченко О. Я. Виховання і розвиток особистості в умовах сучасної школи. Київ: Освіта, 2016. 312 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
7. Кокун О. М. Психологічна допомога військовослужбовцям та їхнім сім'ям. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
8. Караяни А. Г. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців. Київ: МОУ, 2014. 220 с.
9. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології подолання. Київ: Главник, 2015. 160 с.
10. Піроженко Т. О. Психологічний супровід розвитку дитини в освітньому середовищі. Київ: Освіта України, 2018. 198 с.
11. Мельник О. І. Соціально-психологічна адаптація дітей у складних життєвих обставинах. Львів: Світ, 2017. 240 с.
12. Черненко С. В. Психологічні особливості адаптації учнів у закладі освіти. Харків: Основа, 2020. 192 с.
13. Костюк Г. С. Психологія розвитку дитини. Київ: Радянська школа, 1989. 384 с.

Zhukova Anzhela
Practical Psychologist
Mykolaiv Lyceum No. 58
Mykolaiv, Ukraine
anzh.zhukova@gmail.com

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN OF MILITARY SERVANTS AND THEIR FAMILIES IN AN EDUCATION INSTITUTION

Abstract. The article presents a comprehensive model of psychological support for children of military personnel and their families in an educational institution. It describes in detail psychological and pedagogical methods, including individual consultations, group corrective and developmental sessions using art therapy, remote interaction through the Telegram channel *"Psychologist in a Smartphone: Important Things for Parents"*, and an electronic newsletter — the monthly publication *"Psychological Herald"* for parents and teachers, containing practical advice, event announcements, and psychological and pedagogical materials. The article also presents an assessment of the effectiveness of the implemented system and the dynamics of the psycho-emotional state of students.

Keywords: psychological support, children of military personnel, families of military personnel, anxiety, stress resilience, art therapy.

УДК 159.98:316.6

Кована Анастаія
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
kovanaan@ukr.net
Кравчук Ольга
кандидат політичних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та філософії,
керівник освітнього інклюзивного центру
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГРОМАДСЬКОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми формування та підвищення рівня громадської резильєнтності в умовах соціальних потрясінь і воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю відновлення ментального здоров'я суспільства, зміцнення психологічної стійкості громад та розробки ефективних програм психосоціальної підтримки населення. Розкрито зміст поняття громадської резильєнтності як здатності спільноти зберігати функціональність, адаптуватися до кризових викликів та відновлюватися після травматичних подій. Обґрунтовано роль психологічної підтримки як ресурсу зміцнення соціальної згуртованості, розвитку адаптивних копінг-стратегій і формування культури взаємодопомоги.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою емпірично обґрунтованих моделей психосоціального втручання, спрямованих на підвищення стійкості територіальних громад в умовах тривалої кризи.

Ключові слова: *громадська резильєнтність, психологічна підтримка, психосоціальна допомога, колективна травма, соціальна згуртованість, адаптація, ментальне здоров'я.*

У сучасних умовах воєнного стану українське суспільство переживає тривале психоемоційне навантаження, пов’язане з небезпекою, втратами, вимушеним переміщенням та порушенням звичних соціальних зв’язків. У таких обставинах особливого значення набуває проблема формування громадської резильєнтності як здатності спільнот ефективно реагувати на кризові виклики, зберігати соціальну цілісність та забезпечувати відновлення після травматичних подій.

Громадська резильєнтність розглядається як інтегративна характеристика соціальної системи, що поєднує психологічну стійкість її членів, рівень довіри, згуртованість, розвинені механізми взаємопідтримки та наявність ефективних комунікаційних стратегій. На відміну від індивідуальної резильєнтності, вона передбачає колективний вимір подолання труднощів і ґрунтується на спільних цінностях, досвіді солідарності та взаємної відповідальності.

Психологічна підтримка виступає важливим інструментом зміцнення громадської стійкості. Вона може реалізовуватися у формі психоедукаційних програм, груп взаємопідтримки, кризового консультування, тренінгів зі стрес-менеджменту та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Такі заходи сприяють зниженню рівня тривожності, профілактиці емоційного вигорання, формуванню відчуття контролю над ситуацією та підвищенню суб’єктивного благополуччя.

Особливої ваги набуває розвиток навичок емоційної регуляції, конструктивної комунікації та колективного прийняття рішень. Психологічні інтервенції, спрямовані на посилення довіри між членами громади, відновлення горизонтальних соціальних зв’язків та формування атмосфери безпеки, створюють підґрунтя для сталого функціонування спільноти навіть в умовах тривалої нестабільності.

У контексті колективної травми важливою складовою підвищення громадської резильєнтності є осмислення спільного досвіду, підтримка культурних ідентичностей та збереження соціальної пам’яті. Психологічна підтримка в цьому вимірі сприяє інтеграції травматичного досвіду в суспільну свідомість без його витіснення чи деструктивного впливу, що дозволяє трансформувати кризу в ресурс розвитку.

Таким чином, підвищення рівня громадської резильєнтності засобами психологічної підтримки є комплексним процесом, який передбачає поєднання індивідуальних і колективних стратегій подолання стресу, розвиток соціального капіталу та зміцнення ментального здоров'я суспільства. Формування стійких, адаптивних і згуртованих громад виступає одним із ключових чинників відновлення країни та забезпечення її подальшого розвитку в умовах тривалих викликів.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2018. 256 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія організаційної стійкості та розвитку. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості: проблеми теорії та практики. Київ: Ніка-Центр, 2019. – 640 с.
4. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation // Review of General Psychology. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
5. Ungar M. Resilience Across Cultures // British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.
6. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO, 2020.

Anastasiia Kovana
Group 5551MZ, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
kovanaan@ukr.net
Olha Kravchuk
PhD in Political Science, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines and Philosophy, Head of the Educational Inclusive Center
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

ENHANCING THE LEVEL OF COMMUNITY RESILIENCE THROUGH PSYCHOLOGICAL SUPPORT MEANS

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of the problem of forming and enhancing community resilience in conditions of social upheaval and martial law. The relevance of the study is determined by the need to restore the mental health of society, strengthen the psychological stability of communities, and develop effective psychosocial support programs for the population. The concept of community resilience is explored as the ability of a community to maintain functionality, adapt to crisis challenges, and recover after traumatic events. The role of psychological support is substantiated as a resource for strengthening social cohesion, developing adaptive coping strategies, and fostering a culture of mutual assistance.*

Prospects for further research are associated with the development of empirically grounded models of psychosocial intervention aimed at enhancing the resilience of territorial communities under prolonged crisis conditions.

Keywords: *community resilience, psychological support, psychosocial assistance, collective trauma, social cohesion, adaptation, mental health.*

УДК 159.9

Куценко Д. О.
магістр з психології,
психолог Миколаївської обласної організації
Товариства Червоного Хреста України
м.Миколаїв, Україна
ladydianesa@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ

В тезах розглянуто феномен невизначеної втрати як складного психологічного процесу, що супроводжується станом амбівалентності та ускладненим процесом горювання. Виокремлено види невизначеної втрати та особливості її проживання. Проаналізовано вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості. Окреслено методи психологічної допомоги особами що знаходяться

у ситуації невизначеності.

Ключові слова: *невизначена втрата, амбівалентність, стрес, ускладнене горе, надія та відчай.*

Актуальність теми. В умовах повномасштабної війни яка триває вже п’ятий рік, зростає кількість випадків невизначеної втрати в родинах як військовослужбовців так і цивільних осіб. Відсутність чіткої інформації щодо долі близької людини ускладнює процес проживання горя, спричиняє хронічну втому та виснаження, підвищує тривожність, створює відчуття безпорадності та напруги. Суттєва кількість безвісти зниклих та полонених змушує нас неодноразово переосмислювати специфіку амбівалентності у теперішній час та розробляти ефективні психологічні методи задля підтримки родин які опинились в такій ситуації.

Мета тез – теоретичний аналіз феномену невизначеної втрати та дослідження її впливу на повсякденне функціонування і психічне та фізичне здоров’я особистості.

Поняття «невизначена втрата» (Скорочено НВ) ввела американський психотерапевт Полін Босс ще у минулому столітті, досліджуючи досвід сімейної втрати [6]. Згодом вчена дійшла висновку, що є декілька типів невизначеної втрати:

– психологічна відсутність та фізична присутність, що спостерігається у випадках психічних розладів, деменції, хвороби Альцгеймера, залежності або коматозних станів, коли особа фізично перебуває поруч, однак втрачається можливість повноцінного емоційного та когнітивного контакту з нею.

– фізична відсутність та психологічна присутність, коли на психоемоційному рівні зникла людина поруч з близькими, але її місцезнаходження невідоме. В таких умовах зберігається невизначеність щодо життєвого статусу особи, а саме незрозуміло чи людина загинула чи жива, оскільки відсутня можливість встановити з нею зв’язок. Зазвичай люди стають безвісти зниклими внаслідок бойових дій, стихійних лих, катастроф, викрадення та ін. Доцільно віднести до цієї категорії також осіб які знаходяться в полоні. Оскільки родина в цей час перебуває

в невизначеності через відсутність точної інформації щодо місця перебування, а також неможливості зв'язатися з полоненим [2].

У нашому дослідження ми сконцентруємося на другому типі невизначеної втрати, а саме фізичної відсутності та психологічної присутності. М. Фомич описує дане поняття як «особливий і складний вид втрати, який не має підтвердження, й таким чином, потенційно не має завершення». Це в свою чергу кардинально змінює життя особи, розділяючи його на періоди «до» і «після», впливаючи на всі сфери життя [4].

Люди, що проживають НВ, насамперед стикаються з почуттям амбівалентності, що означає одночасне переживання протилежних емоцій та почуттів: від надії до відчаю, любові та ненависті, прийняття і заперечення. В цьому випадку надія стає рушійною силою, що допомагає рухатися далі, але також і позбавляє можливості прийняти втрату [1]. Аналіз теоретичних підходів дозволяє розглядати невизначену втрату як явище, близьке до дуальної моделі проживання горя, яке пояснює горе не як лінійний перебіг, а як постійне перемикання між двома аспектами: орієнтування на горе та орієнтування на відновлення. Адже в цей ж момент НВ переключається між адаптацією до повсякденного життя та одночасним проживанням відчаю.

Найсуттєвіша різниця між втратою та невизначеною втратою це неможливість провести ритуали прощання з померлим (поховання), і як зазначають Г. Бец та Дж. М. Торнгрен є причиною незавершеності страждань [5]. У зв'язку з цим відбувається процес ускладненого проживання горя, що супроводжується почуттям провини та підвищеної тривоги, соціальною ізоляцією, трансформацією сімейних ролей, а також має негативний вплив на здоров'я людини.

В межах практичної роботи психолога з родичами безвісти зниклих під час проведення індивідуальних консультацій та груп підтримки, клієнти часто ділились почуттям провини та сорому, яке супроводжує їх в повсякденному житті, оскільки не змогли зарадити зникненню близьких. Соціальні зв'язки в такій ситуації теж змінюються, тому що зростає почуття роздратування, гніву та нерозуміння з боку осіб які не мають подібного досвіду, водночас посилюється

спілкування з людьми що перебувають у схожих життєвих обставинах. В повсякденному житті родич бере на себе роль зниклого близького що в свою чергу посилює тягар та навантаження.

Оскільки НВ має невизначений термін і зазвичай є довготривалою, важливо згадати також і хронічний стрес який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. І як наслідок виражається у постійній тривожності та страху, емоційної нестабільності, хронічній втомі та виснаження, депресивних станах та нав'язливих думках, порушеннях сну, серцево-судинних та психосоматичних захворюваннях, а також ослаблення імунітету [3].

Важливим напрямом роботи з особами, які переживають невизначену втрату, є надання психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, сприяння розвитку внутрішнього ресурсу та опори і зміцненню психологічної стійкості. Ефективними формами допомоги є індивідуальне психологічне консультування, яке дозволяє опрацювати індивідуальні переживання, а також групи підтримки, що сприяють зниженню відчуття ізольованості, нормалізації емоційного досвіду та отриманню взаємної підтримки від осіб із подібними обставинами.

Нажаль зараз збільшуються випадки невизначених втрат які є множинними та вторинними, тому актуальність даного питання та важливість проведення досліджень буде посилюватися.

Висновки. Отже невизначена втрата постає як складний психологічний процес, що характеризується відсутністю визначеності та потенційно немає завершення. Особливістю НВ є амбівалентність, що ускладнює адаптацією до ситуації та сприяє хронічному стресу і як наслідок сприяє негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я. Це в свою чергу свідчить про необхідність надання комплексної психологічної підтримки для родин безвісти зниклих та в полоні.

Список використаних джерел

1. Олексин А.В. «Психологічні інтервенції при переживанні невизначеної втрати: системний огляд літератури»: Магістерська робота за спеціальністю 053

«Психологія» / Український католицький університет. Кафедра клінічної психології; Наук. керівник: канд. психол. наук Ніздрань О.А. Львів: УКУ, 2025. 46с.

2. Остапчук Б.А. Невизначена втрата в контексті російсько-української війни: наук.-практ. конф. «Особистість у просторі проблем XXI століття»: програма і матеріали (25 травн. 2023), Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2023. С. 49-52.

URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28628

3. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти: практ. посіб. Київ: Міжнародний Комітет Червоного Хреста. 2019. 178 с.

URL: https://blogs.icrc.org/ua/wp-content/uploads/sites/98/2020/03/Acc-families_UKR_LR.pdf

4. Фомич М. Теоретична модель невизначеної втрати внаслідок насильницького зникнення. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 1(9). С. 157–170. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/25168

5. Betz G., Thorngren J.M. Ambiguous Loss and the Family Grieving Process. The Family Journal, 2006. 14 (4), 359-365.

URL: doi.org/10.1177/1066480706290 052.

6. Boss, P. (2007). Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. Family Relations, 56 (2), 105–111. URL: https://doi:10.1111/j.1741-3729.2007.00444 [in English].

Kutsenko D. O.
Master of Psychology, Psychologist of the Mykolaiv Regional Organization of the Red Cross Society of Ukraine
Mykolaiv, Ukraine
ladydianesa@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING UNCERTAIN LOSS

The abstracts observe the phenomenon of uncertain loss as a complex psychological process that accompanies a state of ambivalence and a complicated process of burning. Separately sees uncertain loss and the features of its experience. The impact on the mental and physical health of the individual is analyzed. Separately developed methods of psychological assistance to persons who are in a situation of uncertainty.

Keywords: *ambiguous loss, ambivalence, stress, complicated grief, hope, and despair.*

УДК 159.923.972.

Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, м.Миколаїв, Україна
Lis28062561 @gmail.com
Морозюк Ірина
начальник Миколаївського районного відділу №1 Державної установи «Центр пробації» в Миколаївській, Донецькій та Херсонській областях м.Миколаїв, Україна
mk6probaton@gov.ua

ПРОФІЛАКТИКА ПРАВОПОРУШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. Проблематика дослідження полягає у необхідності проаналізувати причини, які спричиняють у військовослужбовців правопорушення після повернення до мирного життя, та висвітлити роботу військового психолога з солдатами, які готуються до демобілізації.

Ключові слова: *військовослужбовці, зона бойових дій, правопорушення, стрес, бойові рефлекси, мирне життя, військовий психолог, сім'я, внутрішні конфлікти, психіка.*

Постановка проблеми. Нині Україна знаходиться в стані війни, і військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій на так званій «нульовці», знаходяться у психотравмуючій ситуації виняткового характеру, яка викликає стрес і яка має одну важливу особливість — віддалені наслідки, певні психічні розлади, які є внутрішніми перепонами на шляху адаптації до повоєнного життя. Повернувшись до мирного життя, у демобілізованих з'являються проблеми з непорозумінням у сім'ї, труднощами у спілкуванні, визначенням з місцем роботи тощо, що призводить до «вибуху»- емоцій, нестриманості внутрішніх імпульсів,

неконтрольована агресія та лють, а значить — до правопорушень. Тому необхідний пошук ефективних підходів психологічної допомоги, профілактики правопорушень військовослужбовцями, які демобілізувалися.

Мета. Розглянути особливості психічних станів демобілізованих, які спричиняють правопорушення, та шляхи їх подолання.

Актуальність дослідження. Психотравмуючі події, які пережили військовослужбовці в зоні бойових дій і повернулися до мирного життя, зовсім по-іншому сприймають себе, своє місце в житті і життя в цілому. Їхня картина світу різко змінюється. Вони стикаються з тим, що їхній досвід не вміщується у картину мирного життя, яка є у їхніх рідних, співробітників,які не перебували на передовій лінії фронту. Зрозуміло шо це все зіткнення двох діаметрально протилежних позицій світосприйняття. З цього випливає, що поряд з демобілізованим стає досить некомфортно, оскільки у них порушено і погіршується (у багатьох) фізичне та психологічне здоров'я, загострюються психологічні наявні проблеми, з'являються нові — їм важко адаптуватися до мирного життя у законослухняному суспільстві.

Війна як гіперекстремальна ситуація викликає у людини величезне психоемоційне навантаження, яке, як правило, перевищує її можливості. Часті повторювані інтенсивні психотравмуючі ситуації [3], які «накривали» людину одна за одною, не давали їй часу «прийти до тями», які призводили до низки стресів, небезпечних наслідків, одним з яких є правопорушення у повоєнному житті.

Пережиті події в зоні бойових дій різко відрізняються від усього попереднього (мирного) досвіду людини. Та реакція, яка була на фронті та психотравмуючі ситуації, може зберігатися на багато років у мирному житті. Хворобливу реакцію можуть викликати, наприклад, звичайні звуки, а для демобілізованого це гострий стрес, наче «як на війні він». Такі «бойові рефлекси» не здавалися в зоні бойових дій, як незвичайні, а коли така реакція виникає в мирному середовищі, то часто подібні рефлекси сприймаються оточуючими досить дивно. Людині, як правило, пояснюють, що вже треба «переключитися» на мирний вектор життя і не поводитися як на війні, однак не пояснюють, яким чином це

зробити.

Особливе значення має психологічно комфортна атмосфера в сім'ї, де чоловік відчуватиме психо-емоційну безпеку, може спокійно проговорити те, що пережив, вербалізувати свої почуття. Така атмосфера дозволяє йому проаналізувати свої відчуття, внутрішньо прийняти свій досвід, щоб рухатися далі по життєвому шляху.

Однак, такі щасливі сімейні сценарії є не у всіх, хто повернувся з фронту. Для цієї групи демобілізованих повернення в сім'ю, часто, є важким випробуванням — непорозуміння з близькими, немає з ким відверто поговорити «по душам»(для більшості чоловіків- це проблема, адже у суспільстві є хибна думка, що «чоловік не плаче, не скаржиться» тощо.), він не відчуває психологічної безпеки та підтримки, він часто «приглушує» емоції, втрачає часто над ними контроль. В такій ситуації психічна напруга тривалий час не знаходить свій вихід, що призводить до психосоматики, депресій тощо, або «вибухає» у вигляді правопорушень та агресивності- прагнення вирішити проблему за допомогою грубої фізичної сили, тобто застосовує силовий тиску на оточуючих (знаходить об'єкт, щоб скинути на ньому своє напруження), намагається довести правоту свого рішення, навіть коли мета не є життєво важливою.

Також спостерігаються:

- напади люті;
- дії під впливом алкоголю або інших психоактивних речовин.

У кожної людини своя реакція на стрес, все залежить від індивідуальності людини, від її стресостійкості, а також від зовнішньої підтримки — родини, друзів, оточення. Ті, хто повернувся до мирного життя, часто переживають внутрішній конфлікт, який часто «виливається» у зовнішній (сварки, бійки), у них загострене почуття справедливості, заборона собі на відчуття радості (табу на радість), відчувається шалений дисонанс між очікуваннями (вони не справдились у мирному житті).

Чоловіки, які повернулися додому, часто все ж таки «залишилися» там— на війні. Їхня психіка перебуває в стані бойової готовності, вона не може перейти в

«пасив», для цього потрібен час. Період психологічного відновлення може затягнутися на досить тривалий час [1].

Важливе значення має підготовленість (перш за все психологічна) військових до демобілізації. В цьому плані «перша скрипка» — це військовий психолог, який пояснює, що солдат має залишити спосіб функціонування. В лавах збройних сил (превентивна робота психолог) і перейти на іншу поведінку (не переносити модель поведінки на війні в сімейне коло) допомогає зрозуміти, що повоєнне життя — інше, і не вимагати від рідних, щоб усе було чітко за розкладом, як в армії, щоб члени сім'ї безапеляційно виконували певні вказівки тощо, що вдома варто жити по іншому - одне з важливих завдань для демобілізованого, проводити просвітницьку роботу серед солдатів, пояснює, до яких фахівців варто звернутися за певних обставин,які є психологічні інструменти психологічного розслаблення, як «скидати» кортизол у цивілізаційний спосіб, проводити заняття-зустрічі із солдатами на яких вчать моделювати ситуації, з якими можна стикатися у мирному житті (багатоваріантністю), отримувати позитивний досвід з минулого, активно конструювати свою теперішню реальність, робити аналіз своєї картини світу і не боятися дивитися на пазл цієї картини під назвою «війна» і здійснювати кроки самодопомоги — що є не просто набором технік і способом повернути собі самоконтроль, стабільність, внутрішню опору. Самодопомога- кроки до відновлення.

Психолог також має розуміти на якому етапі переживання знаходиться демобілізований і яка саме конкретна допомога йому необхідна.

Методи дослідження — спостереження, індивідуальні бесіди, аналіз життєвих ситуацій, статтей, інтерв'ю, які демонструють ЗМІ, в яких транслюється досвід інших демобілізованих, що ефективно інтегрувалися в повоєнне життя, що їм допомогло подолати психотравми, що є ефективною профілактикою правопорушень тих, хто повернувся з фронту.

Висновки. На сьогодні активно здійснюється аналіз впливу гіперекстремальної ситуації — війни на особистість, психічні стани, причини правопорушень демобілізованих., незважаючи на значну кількість досліджень, все

ж таки є недостатньо розроблені практичні індивідуальні рекомендації щодо адаптації до мирного життя демобілізованих, що є запобіганням правопорушень.

Список використаних джерел

1. Ніколаєнко С. Особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій при посттравматичному стресовому розладі // *Світогляд — філософія — релігія*. К.: 2022. №2. С. 51-61.

2. Осьодло В., Зубовський Д. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал. 2018. №1(3). С. 63-75.

3. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов.
К.: «Академвидав», 2006. — 424 с.

4. Царенко Л. Психологічна допомога військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок в зоні бойових дій // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. К.: ТОВ «Видавництво «Лотос», 2018. С. 61-74.

Iryna Lytvynenko
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv
Lis28062561 @gmail.com
Iryna Morozuk
Head of Mykolaiv District Department No. 1 o f the State Institution «Probation Center» in Mykolaiv, Donetsk, and Kherson Regions
mk6probaton@gov.ua

PREVENTION OF OFFENSES COMMITTED BY MILITARY PERSONNEL RETURNING FROMCOMBAT ZONES

Abstract. The research focuses on the need to analyze the causes of offenses committed by military personnel upon their return to civilian life and to highlight the work of military psychologists with soldiers preparing for demobilization.

Keywords: *military personnel, combat zone, offenses, stress, combat reflexes, civilian life, military psychologist, family, internal conflicts, psyche.*

УДК 159.9:364.624-058.53

Лук'яненко Наталя
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lykyanenkonatali@gmail.com
Чугуєва Інна Євгеніївна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІСЛЯ ЙОГО ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Анотація. У тезах розглянуто психологічні процеси, які лежать в основі формування безпечного сімейного простору після повернення військовослужбовця із зони бойових дій. Акцент зроблено на емоційних викликах, що виникають у дітей та підлітків, на змінах у подружній взаємодії та на трансформації типових поведінкових реакцій ветерана. Проаналізовано основні фактори, що можуть призводити до дестабілізації сімейної системи та підкреслено важливість професійної психологічної підтримки як необхідної умови успішної реінтеграції військовослужбовця у родинне життя.

Ключові слова: *військовослужбовець, сімейна система, діти, підлітки, реалії війни, травматичний досвід, емоційна напруга, психоемоційне виснаження, сімейна адаптація, безпечний сімейний простір, реінтеграція, професійна психологічна підтримка.*

Повернення військовослужбовця із зони бойових дій у сім'ю є складним і багатовимірним процесом, що впливає на всі аспекти функціонування сім'ї. Діти, які переживали реалії війни, вимушено зіштовхнулися з підвищеним відчуття небезпеки та нестабільності, що часто призводить до накопичення власних травматичних переживань і посиленню тривожності. Для підлітків, які і без того

проходять вікові емоційні коливання, повернення батька зі зміненими поведінковими і емоційними реакціями, може викликати додаткове напруження та внутрішній конфлікт.

Дружина військовослужбовця, яка протягом тривалого часу утримувала сімейний уклад у ситуації невизначеності, постійній напрузі та тривоги за життя чоловіка нерідко зазнає глибоке емоційне виснаження. Тому зустріч після тривалої розлуки може супроводжуватися не лише радістю, а й проявами емоційної втоми, роздратуванням та занепокоєнням перед змінами в поведінці партнера.

У контексті таких обставин створення психологічно безпечного простору для всієї родини військовослужбовця набуває особливої актуальності і постає ключовим завданням фахової психологічної підтримки.

Метою тез є окреслення психологічних механізмів формування безпечного сімейного простору для родини військовослужбовця, який повернувся до цивільного життя після участі у бойових діях.

Основна частина. Психологічні особливості ветерана. Наслідком тривалого бойового стресу та накопиченої внутрішньої напруги можуть бути різноманітні емоційні та поведінкові прояви: різкі коливання настрою, дратівливість, імпульсивність, труднощі з регуляцією емоцій, а інколи – раптові агресивні реакції чи схильність до соціального відсторонення. Повертаючись додому, військовослужбовець нерідко демонструє саме такі прояви, що є психологічно закономірною відповіддю на пережиті екстремальні умови.

Травматичний досвід дітей та підлітків. Діти, які переживали тривоги, обстріли, евакуацію можуть демонструвати регрес у поведінці, емоційні спалахи чи порушення сну. Підлітки реагують інакше: у когось формується протест, відсторонення, тоді як інші, навпаки, стають надто залежними та чутливими до будь-яких змін у поведінці дорослих. Спостереження за батьком, який сам переживає травматичні реакції, посилює їх внутрішні переживання і тривогу.

Стан дружини військовослужбовця. Жінка зазвичай переживає тривалий період психоемоційного напруження: необхідність забезпечення стабільного «нормального» життя, підтримка дітей та безперервне очікування новин про

чоловіка стають чинниками значного виснаження. Повернення чоловіка, поведінка якого також змінилася після перебування на фронті, створює додатковий рівень стресу, що ускладнює відновлення емоційної теплоти, відчуття любові та афективну близькість, які раніше підтримували сімейну рівновагу.

Формування безпечного сімейного простору. Безпечний простір у сім'ї передбачає:

- емоційну відкритість – можливість виражати власні почуття без критики чи засудження;
- структурованість сімейних процесів – формування чітких, узгоджених правил взаємодії та мінімізація подразників, що можуть викликати емоційну напругу;
- конструктивну комунікацію – розвиток навичок активного слухання, взаємоповаги та спільного обговорення пережитих труднощів;
- гнучкий розподіл ролей – поступове визначення обов'язків у родині, з урахуванням актуального психоемоційного стану кожного;
- залучення фахівців – професійна підтримка, що допомагає знижувати напругу, гармонізувати сімейні стосунки та попереджати вторинну травматизацію дітей.

Значення професійної допомоги. Психологічний супровід виступає ключовим ресурсом для сімей, які протягом тривалого часу жили у реаліях війни. Професійна допомога дозволяє мінімізувати наслідки бойового стресу, стабілізувати емоційний стан дітей і підлітків, сформувати ефективні моделі взаємодії і сприяти успішній реінтеграції військовослужбовця в сімейне життя. Родини, що користуються психологічною підтримкою, легше долають адаптаційний етап і рідше зіштовхуються з тривалими конфліктами чи емоційними розладами.

Висновки. Повернення військовослужбовця до сім'ї із дітьми та підлітками після тривалої участі у бойових діях потребує комплексного й уважного підходу. Врахування впливу відсутності батька на дітей та дружину є ключовою умовою

формування безпечного сімейного простору. Налагодження стабільної комунікації, підтримання емоційної відкритості та залучення професійної допомоги сприяють зниженню напруги, зміцненню сімейних взаємин і успішній адаптації батька до мирного життя.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків: НА НГУ, 2021.

2. Ротарь К. Є. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій та їхніх сімей: навчальний посібник. Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2024.

Lukianenko N.M.
Group 5551mz, Educational and Scientific Institute of Humanities
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
lykyanenkonatali@gmail.com

Chuhuieva I. I.
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

CREATING A SAFE FAMILY ENVIRONMENT AFTER A SERVICEMEMBER'S RETURN TO CIVILIAN LIFE

Abstract. The theses examine the psychological processes underlying the formation of a safe family environment after a servicemember returns from a combat zone. The focus is placed on the emotional challenges faced by children and adolescents, changes in spousal interaction, and the transformation of typical behavioral responses of the veteran. The key factors that may lead to the destabilization of the family system are analyzed, and the importance of professional psychological support as a necessary condition for the successful reintegration of the servicemember into family life is emphasized.

Keywords: *servicemember, family system, children, adolescents, realities of war, traumatic experience, emotional stress, psycho-emotional exhaustion, family adaptation, safe family environment, reintegration, professional psychological support.*

УДК 159.9:364:355.01

Соловйова Ірина
Студентка групи 5552 мз, кафедри психології
Навчально-наукового гуманітарного інституту
НУК імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв, Україна
armandi.2010@gmail.com
Кравчук Ольга
Кандидат політичних наук,
доцент, директор ННГІ НУК
м.Миколаїв, Україна
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ПІДТРИМКИ РОДИН ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ

Анотація. У тезах досліджується значення міжвідомчої взаємодії у забезпеченні інклюзивної підтримки родин військовополонених. Розкрито специфіку потреб цієї категорії, проаналізовано роль міждисциплінарних команд та визначено основні проблеми координації між суб'єктами допомоги. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу як основи ефективної підтримки.

Ключові слова: міжвідомча взаємодія, інклюзивна підтримка, родини військовополонених, соціальна робота, міждисциплінарна команда.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до значного зростання кількості осіб, які пережили полон, а також їхніх родин, що опинилися у складних життєвих обставинах. Особливість цієї категорії полягає в тому, що травматичний досвід має тривалий і багатовимірний характер. Він впливає не лише на фізичний і психічний стан людини, але й на сімейні стосунки, соціальну адаптацію та відчуття безпеки.

Родини військовополонених фактично переживають подвійне навантаження: з одного боку — невизначеність і тривогу під час відсутності близької людини, з іншого — складний процес адаптації після її повернення. Часто це супроводжується зміною ролей у сім'ї, емоційним виснаженням і потребою у підтримці не меншою, ніж у самих звільнених.

У зв'язку з цим стає очевидним, що допомога не може бути фрагментарною або епізодичною. Вона потребує системності та узгодженості, що забезпечується саме через міжвідомчу взаємодію.

Метою є розкриття ролі міжвідомчої взаємодії у формуванні ефективної системи інклюзивної підтримки родин військовополонених.

Актуальність теми зумовлена необхідністю переходу від розрізнених форм допомоги до цілісної системи підтримки. У сучасних умовах соціальна робота поступово орієнтується на комплексний підхід, який передбачає поєднання різних видів допомоги та їхню інтеграцію [1, с. 45–49].

Однак на практиці досі спостерігається ситуація, коли різні установи діють автономно, що ускладнює доступ родин до послуг і створює додаткові труднощі. Саме тому проблема міжвідомчої взаємодії набуває не лише теоретичного, а й практичного значення.

Під міжвідомчою взаємодією доцільно розуміти узгоджену діяльність різних суб'єктів, спрямовану на вирішення складних соціальних проблем. У випадку роботи з родинами військовополонених це передбачає співпрацю державних органів, соціальних служб, медичних закладів, психологів, освітніх установ та громадських організацій.

Однією з ключових форм реалізації такої взаємодії є міждисциплінарна команда. Її діяльність базується на об'єднанні зусиль фахівців різного профілю, що дозволяє охопити всі аспекти потреб людини та її родини. Важливо, що така команда функціонує не як сукупність окремих спеціалістів, а як цілісна система, де кожен учасник виконує свою роль у межах спільної мети.

Ефективність міждисциплінарної взаємодії значною мірою залежить від узгодженості дій та налагодженої комунікації між фахівцями. У дослідженнях

підкреслюється, що саме інтеграція зусиль і колективна відповідальність є основою якісної допомоги [2, с. 116–121].

Особливу увагу слід приділити специфіці роботи з родинами військовополонених. На відміну від інших категорій, вони одночасно потребують емоційної підтримки, інформації, соціального супроводу та правової допомоги. Крім того, їхній стан часто характеризується високим рівнем тривожності, невизначеності та втоми.

Важливо також враховувати феномен вторинної травматизації, коли члени родини переживають наслідки травми разом із постраждалою особою. Це вимагає окремої уваги з боку фахівців та включення родини в процес допомоги як повноцінного учасника.

Суттєвою проблемою залишається недостатня координація між різними структурами. Родини часто змушені самостійно шукати інформацію, звертатися до різних установ і повторно описувати свою ситуацію. Це не лише ускладнює доступ до допомоги, але й може призводити до додаткової психологічної напруги.

Ще одним важливим аспектом є правове забезпечення підтримки. Наявність нормативної бази створює передумови для організації допомоги, однак її ефективність залежить від практичної реалізації та взаємодії між відповідними інституціями.

У цьому контексті інклюзивний підхід передбачає не лише доступність послуг, а й їхню адаптацію до потреб конкретної родини. Це означає врахування індивідуального досвіду, ресурсів та обмежень кожного отримувача допомоги.

Таким чином, міжвідомча взаємодія виступає ключовим механізмом, що забезпечує комплексність, безперервність та ефективність підтримки.

Висновки. Отже, міжвідомча взаємодія є необхідною умовою ефективної інклюзивної підтримки родин військовополонених. Вона дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем, сприяє координації дій різних фахівців та підвищує доступність допомоги.

Встановлено, що ефективна взаємодія передбачає:

- узгодженість діяльності різних суб’єктів;

- налагоджену комунікацію між фахівцями;
- орієнтацію на індивідуальні потреби родини;
- включення родини у процес підтримки.

Разом із тим, актуальним залишається вдосконалення механізмів координації між установами та підвищення ефективності реалізації існуючих програм підтримки.

Список використаних джерел

1. Від соціального захисту до репарацій для України: повчальний досвід на основі справ цивільних осіб, позбавлених особистої свободи в умовах збройної агресії Росії / А. Альохін, М. Томпсон, В. Щербаченко. Київ, 2025. 112 с. URL: www.ceasefire.org/wp-content/uploads/2025/05/CFR_Ukraine_UKR_Mar25_v2_2.pdf (дата звернення: 06.04.2026). https://www.ceasefire.org/wp-content/uploads/2025/05/CFR_Ukraine_UKR_Mar25_v2_2.pdf

2. Дакал Д. А., Голубенко Т. О., Івженко І. Б. Військова соціальна робота в Україні: основні засади, підходи та перспективи розвитку // Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2025. Вип. 103. С. 45–49. DOI: URL: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.103.08 https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.103.08

3. Мартинюк Я. Організація міждисциплінарної взаємодії в територіальній громаді // Ввічливість. Humanitas. 2025. Вип. 3. С. 116–121. DOI: URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.15 https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.15

4. Особливості супроводу ветеранів та цивільних, які пережили полон та тортури, та членів їх родин: посібник для соціальних фахівців / ГО «Ресурсний центр «Лісова Поляна». Київ, 2026. 93 с. URL: veteran-reintegration.in.ua/wp-content/uploads/2026/01/osoblyvosti_suprovodu_interaktyvna-versiya.pdf (дата звернення: 06.04.2026). https://veteran-reintegration.in.ua/wp-content/uploads/2026/01/osoblyvosti_suprovodu_interaktyvna-versiya.pdf

5. Правовий аналіз щодо сприяння дотриманню прав цивільних полонених осіб та їхніх рідних. Київ: Національна спілка журналістів України,

2025. 36 с. URL: nsju.org/pdf/pravovyj-analiz-zahyst-prav-czyvilnyh-polonenyh.pdf (дата звернення: 06.04.2026). https://nsju.org/pdf/pravovyj-analiz-zahyst-prav-czyvilnyh-polonenyh.pdf

6. Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення: постанова Кабінету Міністрів України від 15 березня 2024 р. № 296. URL: zakon.rada.gov.ua/laws/show/296-2024-%D0%BF#Text (дата звернення: 06.04.2026).https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/296-2024-%D0%BF#Text

Soloviova I.
Student of group 5552 mz, Department of Psychology,
Educational and Scientific Humanitarian Institute,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
armandi.2010@gmail.com
Kravchuk O.
Candidate of Political Sciences,
Associate Professor, Director of the Educational and Scientific Humanitarian Institute,
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
olha.kravchuk@nuos.edu.ua

INTERAGENCY COOPERATION AS A CONDITION FOR EFFECTIVE INCLUSIVE PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR FAMILIES OF PRISONERS OF WAR

The theses explore the role of interagency cooperation in ensuring effective inclusive psychosocial support for families of prisoners of war. Particular attention is paid to the complex impact of captivity-related trauma on both former prisoners and their family members, including manifestations of psychological distress, secondary traumatization, and difficulties in post-release adjustment. The study emphasizes the importance of coordinated interaction between professionals from different sectors

(social services, mental health care, legal support, and community-based organizations) in addressing multidimensional needs. The role of interdisciplinary teams in implementing a holistic, client-centered approach is highlighted. Key challenges in interagency coordination are identified, along with directions for improving the accessibility, continuity, and effectiveness of support services.

Keywords: *interagency cooperation, psychosocial support, families of prisoners of war, trauma, secondary traumatization, interdisciplinary team, mental health.*

УДК 159.9:316.356.2

Шиляєва Олена
група 7.С4.25-6-з, факультет соціальної педагогіки та психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
olenashyliaievapsy@gmail.com
Гречаник Марія
PhD, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

РОЛЬ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО САМОРОЗКРИТТЯ У ПІДТРИМЦІ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ РОЗЛУКИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз ролі типу прив'язаності та емоційного саморозкриття у підтримці емоційної близькості подружжя в умовах вимушеної розлуки. Обґрунтовано, що рівень емоційної близькості визначається не тривалістю розлуки, а психологічними особливостями партнерів. Показано, що безпечний тип прив'язаності створює внутрішню основу для відкритості, а емоційне саморозкриття виступає компенсаторним механізмом, здатним нівелювати негативний вплив ненадійних типів прив'язаності на стабільність подружніх стосунків.

Ключові слова: *емоційна близькість, подружжя, вимушена розлука, тип прив'язаності, емоційне саморозкриття, комунікація.*

Постановка проблеми. Вимушена розлука подружжя є однією з найгостріших психологічних проблем воєнного часу. На відміну від добровільної розлуки, вимушена характеризується раптовістю, непередбачуваністю тривалості та загрозою життю одного з партнерів. О. А. Сорокіна та Н. Ф. Шаповаленко (2024) емпірично підтвердили, що відсутність близькості та значна відстань між членами сім'ї є одними з трьох найбільш значущих факторів, що негативно впливають на подружні стосунки в умовах вимушеної розлуки [4]. При цьому більшість жінок переживають тривогу, розгубленість та емоційне виснаження, що безпосередньо впливає на їхню здатність до саморозкриття та підтримки близькості на відстані [4]. Водночас частина респонденток зазначила, що розлука посилила почуття любові та призвела до переосмислення цінностей, що свідчить про адаптивний потенціал подружніх пар [4].

І. Бардадіменко (2025) підкреслює, що успішна адаптація подружжя у вимушеній розлуці залежить насамперед від міцності внутрішнього емоційного зв'язку між партнерами, а складнощі у вербальному вираженні власних переживань є характерними для сімей у стані розлуки [1]. Це ставить питання про те, які саме психологічні характеристики партнерів визначають здатність зберігати емоційну близькість в умовах фізичної відсутності.

Мета – теоретично обґрунтувати роль типу прив'язаності та емоційного саморозкриття як провідних психологічних чинників підтримки емоційної близькості подружжя в умовах вимушеної розлуки.

Виклад основного матеріалу. Г. Єщенко (2018) у дослідженні емоційної близькості у подружній діаді визначає саморозкриття як ключовий поведінковий компонент близькості та виявляє суттєві гендерні відмінності: жінки значно більше прагнуть стимулювати партнера до саморозкриття та встановлення психологічної близькості, ніж чоловіки [2]. В умовах вимушеної розлуки, де дружини несуть основне психологічне навантаження, ця асиметрія набуває особливого значення.

О. А. Логвіна, А. І. Руденок та А. В. Росолович (2025) емпірично підтвердили, що рівень тривожності суттєво пов'язаний зі зниженням емоційної близькості між партнерами, а наявність тривоги супроводжується емоційним уникненням,

закритістю та зниженням вербальної підтримки [3]. Дослідниці зафіксували феномен емоційної інвалідації як маркер порушення близькості, що особливо характерний для пар з високим рівнем дистресу [3]. Водночас частина пар продемонструвала адаптивну динаміку – спільне подолання труднощів сприяло поглибленню взаєморозуміння та емоційного зростання, що підтверджує: визначальним є не сам факт розлуки, а психологічні ресурси партнерів.

Серед цих ресурсів ключову роль відіграє тип прив'язаності. Дж. Боулбі (1988) показав, що прагнення до близькості є базовою потребою людини, яка в дорослому віці реалізується у подружніх стосунках через внутрішні робочі моделі – уявлення про себе та інших, що визначають здатність зберігати емоційний зв'язок навіть за умов фізичної розлуки [5]. М. Мікулінцер та Ф. Шейвер (2007) показали, що безпечний тип прив'язаності пов'язаний із вищою здатністю партнерів підтримувати зв'язок в умовах стресу та невизначеності [7]. Тривожний тип посилює страх втрати партнера та підвищує емоційну нестабільність у розлуці. Уникаючий тип блокує саморозкриття та поступово призводить до емоційного відчуження [7].

Поряд із типом прив'язаності провідним механізмом підтримки близькості є емоційне саморозкриття. H. Yoo, S. Bartle-Haring, R. Day та R. Gangamma (2014) довели, що якість комунікації між партнерами є значущим предиктором рівня емоційної близькості, а сама емоційна близькість виступає медіатором між комунікацією та задоволеністю стосунками [8]. В умовах вимушеної розлуки якість вербальної та емоційної комунікації стає єдиним каналом підтримки близькості. Н. Коллінз та Б. Фіні (2004) показали, що готовність партнерів відкрито ділитися своїми переживаннями є провідним чинником збереження близькості за умов фізичної дистанції, оскільки саморозкриття сигналізує партнеру про довіру та прийняття [6].

Тип прив'язаності та емоційне саморозкриття є взаємозалежними: безпечна прив'язаність створює внутрішню основу для відкритості, тоді як ненадійні типи ускладнюють саморозкриття. І. Бардадіменко (2025) зазначає, що якщо в подружжі прийнято відкрито говорити про складні переживання, ризик психологічної

дезадаптації суттєво знижується [1]. Це свідчить про те, що цілеспрямована робота над саморозкриттям може компенсувати негативний вплив ненадійних типів прив'язаності.

Висновки. Емоційна близькість подружжя в умовах вимушеної розлуки визначається не тривалістю розлуки, а психологічними особливостями партнерів. Тип прив'язаності формує внутрішню готовність до близькості, тоді як емоційне саморозкриття є провідним поведінковим механізмом її підтримки на відстані. Безпечна прив'язаність створює основу для відкритості, а саморозкриття виступає компенсаторним механізмом, здатним нівелювати негативний вплив ненадійних типів прив'язаності. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці цих взаємозв'язків на вибірці подружніх пар в умовах вимушеної розлуки в Україні.

Список використаних джерел

1. Бардадіменко І. Адаптація подружніх пар в умовах вимушеної розлуки та психологічна підтримка родин ветеранів. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-дискусійної платформи «Гуманітарна політика в умовах війни». Донецький державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 193–194.

2. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 47–51.

3. Логвіна О. А., Руденок А. І., Росолович А. В. Емоційний дистрес як чинник трансформації подружніх взаємин. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 23–29.

4. Сорокіна О. А., Шаповаленко Н. Ф. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. Габітус. 2024. № 66. С. 235–239.

5. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988. 205 p.

6. Collins N. L., Feeney B. C. Working models of attachment shape perceptions of social support. Journal of Personality and Social Psychology. 2004. Vol. 87(3). P. 363–383.

7. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2007. 578 p.

8. Yoo H., Bartle-Haring S., Day R. D., Gangamma R. Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. Journal of Sex & Marital Therapy. 2014. Vol. 40. No. 4. P. 275–293.

Shyliaieva Olena
group 7.C4.25-6-z, faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
olenashyliaievapsy@gmail.com
Grechanyk Maria
PhD, Associate Professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
kunjutkazp@gmail.com

THE ROLE OF ATTACHMENT TYPE AND EMOTIONAL SELF-DISCLOSURE IN MAINTAINING EMOTIONAL INTIMACY BETWEEN SPOUSES DURING FORCED SEPARATION

The Role of Attachment Type and Emotional Self-Disclosure in Maintaining Emotional Closeness of Spouses under Conditions of Forced Separation

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the role of attachment type and emotional self-disclosure as leading psychological factors in maintaining emotional closeness of spouses under conditions of forced separation. It is substantiated that the level of emotional closeness is determined not by the duration of separation, but by the psychological characteristics of the partners. It is shown that secure attachment creates an internal basis for openness, while emotional self-disclosure acts as a compensatory mechanism capable of neutralizing the negative impact of insecure attachment types on the stability of marital relationships.

Keywords: *emotional closeness, married couples, forced separation, attachment type, emotional self-disclosure, communication.*

УДК 378.147:37.026

Yaremchyshyn Marko
Ph.D. in Psychology, lecturer of the Department of Practical Psychology
Lviv State University of Internal Affairs
Lviv, Ukraine

yaremark@gmail.com

PSYCHOEDUCATION FOR MILITARY FAMILIES AS A FACTOR IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE CONSEQUENCES OF COMBAT EXPERIENCE

Abstract. The issue of psychoeducation in today's world—characterized by people's desire to better understand their psychological characteristics—is examined in various contexts, ranging from personal development to personal crises. To this end, they turn to specialists for behavioral or cognitive changes that would improve their lives.

Keywords: *psychoeducation of military families, psychological adaptation, typical psychological consequences of war.*

Statement of the problem. Ukraine's current context of defensive warfare brings to the forefront the issue of psychoeducation and methods for its implementation specifically within a military context. At present, many compatriots whose family members are defenders face various psychological challenges related to their relationships with relatives who have served in combat. In their everyday family life, military families may encounter, for the first time, behavioral manifestations of their relatives who have experienced combat that are difficult for them to understand. For this reason, psychoeducation in this context must adapt to the current context of interaction and develop methods for addressing the psychological consequences of war. Nevertheless, psychoeducation for military families integrates both an individual and a family-systemic approach to developing an understanding of the psyche of individuals who have encountered war while performing their military duties.

Purpose of the abstract. To analyze psychoeducation for military personnel's families as a factor in psychological adaptation to the consequences of combat experience.

Relevance of the study. The relevance of this topic stems from the long-term impact of full-scale war on the mental health of military personnel and their families.

Presentation of research results. The experience of participating in combat operations is accompanied by significant psycho-emotional stress, which can manifest as post-traumatic reactions, increased anxiety, irritability, emotional detachment, and difficulties in social and family adaptation [3]. In the context of the war in Ukraine, there

has been a significant increase in anxiety levels, stress disorders, and PTSD symptoms among the population; accordingly, understanding these traumatic psychological characteristics will improve the rehabilitation of military personnel. As noted by researchers K. Aymedov and Y. Aseeva, military operations trigger trauma due to an immediate threat to life [1].

The family circle is the primary source of support for military personnel; however, it often lacks sufficient psychological awareness regarding the characteristics of psycho-emotional states and methods of constructive interaction. In this context, psychoeducation takes on particular significance, as it is viewed as a tool for preventing maladaptive processes. Psychoeducation, as a psychological and pedagogical phenomenon, is also a set of methods for interacting with beneficiaries, the recipients of psychoeducational services. As noted by Borisova O. O., psychoeducation, as psychological enlightenment, clarifies information for people regarding mental health and the psychological consequences for the individual [2].

Individuals who have directly experienced war and its psychological consequences often face a lack of understanding regarding their negative psychological characteristics, which complicates the process of their socialization and psychological recovery as a whole. That is why the family circle is the first social environment to face these new challenges. Therefore, their awareness plays a crucial role in the life of a soldier returning from war. The main areas of psychoeducational work with military families are considered to be:

- providing information about typical psychological reactions to traumatic events;
- teaching skills for coping in crisis situations;
- developing skills to recognize maladaptive mental states;
- developing emotional self-regulation skills.

A promising approach is the combination of informational and training formats, particularly group sessions and individual work with families and military personnel during rehabilitation. Social and psychological support is a crucial component in the development of psychoeducational processes and must be based on interagency communication and collaboration with other authorized bodies [4].

Conclusions. Psychoeducation for families of military personnel, as a factor in psychological adaptation to the consequences of combat experience, contributes to improving the psycho-emotional state of military personnel. Understanding the characteristics of the mental and behavioral functioning of family members who have undergone combat experience is an essential systemic component of psychological rehabilitation and support for military personnel.

References

1. Aimedov K.V., Aseeva Y.O. Characteristics of post-traumatic stress disorder manifestations in Ukraine since 2022. Mental Health. 2024. No. 4. Pp. 3– 6.

2. Borisova O.O. Psychoeducation in the psychorehabilitation process of combatants in the Russian-Ukrainian war: the "memory archive" psychoeducational model. Scientific Notes. Series: Psychology, (2). 2024. pp. 9–16. DOI: URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1

3.Hoge CW, Auchterlonie JL, Milliken CS. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. JAMA. 2006 Mar 1;295(9):1023-32. doi: 10.1001/jama.295.9.1023. PMID: 16507803.

4. Kravchenko O., Grygorenko T., Hrabovyi V. Psychological assistance to combatants and their family members as an important component of social work in modern conditions. Vvichlivist. Humanitas, (5). 2025. pp. 93–101. DOI: URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.5.11

СЕКЦІЯ 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

УДК 159.98:376-056.36

Барсукова Ірина
група 1, спеціальність С4. Психологія ООП. Клінічна психологія
Навчально-науковий інститут психології та суспільних наук

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
м.Одеса, Україна
irinanikolaevna717@gmail.com
Венгер Ганна
Кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
м.Одеса, Україна
vengeranna3@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, НЕЙРОКОРЕКЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ: ІНКЛЮЗИВНИЙ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД

Анотація. У тезах розглянуто особливості психологічного супроводу, нейрокорекції та реабілітації дітей і підлітків з розладами аутистичного спектру в сучасних умовах. Висвітлено значення інклюзивного та психосоціального підходів у забезпеченні ефективної підтримки розвитку дитини. Проаналізовано основні напрями роботи фахівців та обґрунтовано необхідність комплексного підходу.

Ключові слова: *розлади аутистичного спектру, психологічний супровід, нейрокорекція, реабілітація, інклюзивна освіта, психосоціальна підтримка.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах, зокрема в ситуації соціальної нестабільності та воєнного стану, значно зростає потреба у якісному психологічному супроводі дітей і підлітків з розладами аутистичного спектру (РАС). Такі діти потребують системної допомоги, що поєднує психологічну підтримку, нейрокорекцію та реабілітаційні заходи. Особливої актуальності набуває забезпечення ефективної взаємодії між фахівцями, освітнім середовищем та сім'єю.

Проблема психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами розкрита у працях Бочаріної Н. О., яка визначає його як системний процес підтримки розвитку дитини в інклюзивному середовищі [1, с. 136]. Особливості організації допомоги дітям з РАС та роль міждисциплінарної взаємодії висвітлює Венгер Г. С. [2, с. 58]. Питання нейрокорекції та подолання

сенсорних порушень досліджують Венгер Г. С. та Дуднік А. О., обґрунтовуючи ефективність сучасних нейрореабілітаційних підходів [3, с. 304].

Теоретико-методологічні засади інклюзивної освіти, що забезпечують умови для розвитку дітей з РАС, представлені у працях Колупаєвої А. А. та Таранченко О. М. [4, с. 45]. Психологічні особливості супроводу дітей і підлітків з аутизмом та напрями їх соціалізації розглядає Микільська О. [5, с. 72]. Водночас аспекти соціальної роботи та підтримки сімей дітей з аутизмом висвітлює Шкраб К. О. [6, с. 201].

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема комплексного поєднання психологічного супроводу, нейрокорекції та реабілітації в умовах сучасних викликів потребує подальшого наукового осмислення.

Метою дослідження є аналіз особливостей психологічного супроводу, нейрокорекції та реабілітації дітей і підлітків з РАС в умовах сьогодення з урахуванням інклюзивного та психосоціального підходів.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості дітей з РАС та необхідністю створення ефективної системи підтримки в умовах інклюзивної освіти. Важливим є впровадження комплексних підходів, що враховують індивідуальні особливості розвитку дитини та вплив зовнішніх стресових чинників. Психологічний супровід виступає ключовим компонентом у забезпеченні гармонійного розвитку та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад результатів дослідження. Психологічний супровід дітей з РАС передбачає систематичну, цілеспрямовану допомогу, спрямовану на розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції та соціальної адаптації дитини [5, с. 72]. Водночас у сучасній науці розлади аутистичного спектру розглядаються як складні порушення нейророзвитку, що мають системний і варіативний характер проявів. Це означає, що кожна дитина має індивідуальне поєднання труднощів у комунікації, поведінці та соціальній взаємодії, що потребує диференційованого підходу до організації допомоги.

У практиці важливим є не лише індивідуальна робота з дитиною, а й створення цілісної системи супроводу, яка поєднує діагностику, корекцію,

профілактику та консультування. Особлива увага приділяється розвитку емоційної стабільності, формуванню здатності до саморегуляції та поступовому розширенню соціального досвіду дитини. Важливим компонентом є також активне залучення батьків до корекційного процесу, що забезпечує узгодженість впливів і сприяє закріпленню сформованих навичок у повсякденному житті [1, с. 136].

З власного досвіду роботи в Комунальному закладі «Одеський навчально-реабілітаційний центр «Відкриваємо світ» Одеської обласної ради» можна зазначити, що ефективність супроводу значною мірою залежить від створення структурованого, передбачуваного середовища. Наприклад, використання візуальних розкладів, чіткої послідовності завдань і повторюваних ритуалів дозволяє знизити рівень тривожності дітей та підвищити їх залученість до діяльності. У роботі з дітьми молодшого віку ефективними є ігрові методи: формування зорового контакту через спільну діяльність, розвиток наслідування, стимулювання комунікації за допомогою альтернативних засобів (картки, жести). У підлітків важливим стає формування соціально прийнятної поведінки, розвиток навичок взаємодії в групі та підготовка до більшої самостійності.

Нейрокорекція виступає одним із ключових напрямів роботи, що базується на уявленнях про пластичність нервової системи та можливість розвитку психічних функцій через сенсомоторну діяльність. У практиці застосовуються вправи на розвиток координації, балансу, просторового сприймання, а також міжпівкульної взаємодії. Наприклад, ефективними є перехресні рухи, робота з сенсорними матеріалами, вправи на ритм і послідовність. Такі методи сприяють не лише покращенню моторики, а й розвитку уваги, пам’яті, мислення та довільної регуляції діяльності [3, с. 304].

Особливості розвитку дітей з РАС проявляються також у нерівномірності формування психічних функцій, сенсорних труднощах та поведінковій ригідності. У зв’язку з цим важливим є використання структурованого навчання, візуальної підтримки та поетапного формування навичок. Практика показує, що чітка організація простору, використання підкріплення та адаптація завдань до

можливостей дитини значно підвищують ефективність навчання та корекції [4, с. 78].

Реабілітація дітей і підлітків з РАС має комплексний характер і спрямована на розвиток життєвих компетентностей та підвищення рівня самостійності. У центрі особлива увага приділяється формуванню навичок самообслуговування, організації поведінки в побутових ситуаціях, а також розвитку соціальної компетентності. Наприклад, відпрацювання щоденних дій (харчування, одягання, дотримання режиму) сприяє поступовій інтеграції дитини в соціальне середовище.

Важливою умовою ефективності є міждисциплінарна взаємодія фахівців (психолога, логопеда, дефектолога), яка забезпечує комплексний вплив на розвиток дитини. Регулярний моніторинг динаміки розвитку та коригування індивідуальних програм дозволяють адаптувати роботу до змін у стані дитини. Також значну роль відіграє психосоціальна підтримка сім'ї, яка допомагає знизити рівень стресу та сформувати адекватні стратегії взаємодії з дитиною.

Висновки. Отже, психологічний супровід, нейрокорекція та реабілітація дітей і підлітків з розладами аутистичного спектру потребують комплексного підходу, що поєднує інклюзивні та психосоціальні стратегії. Ефективність роботи значною мірою залежить від узгодженої діяльності фахівців, підтримки сім'ї та створення сприятливого освітнього середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методів допомоги та адаптацію їх до сучасних умов.

Список використаних джерел

1. Бочаріна Н. О. Специфіка психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами. *Практична психологія в інклюзивному середовищі*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 136–138.

2. Венгер Г. С. Психологічний супровід дітей з розладами аутистичного спектру: методичний посібник для практичних психологів, педагогів та батьків. Одеса: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2024. 216 с.

3. Венгер Г. С., Дуднік А. О. Сучасні підходи до нейрореабілітації сенсорних порушень у дітей з розладами аутистичного спектра. *Клінічна психологія та психотерапія у дзеркалі сучасності*. Київ: «ГО «МНГ», 2025. С. 303–306.

4. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики. Київ: «АТОПОЛ», 2016. 152 с.

5. Микільська О. Діти та підлітки з аутизмом: психологічне супроводження. Київ: «Україна ТД», 2018. 248 с.

6. Шкраб К. О. Особливості соціальної роботи з дітьми аутистами. *Практична психологія в інклюзивному середовищі*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 200–202.

Barsukova Iryna
Group 1, Specialty C4 Psychology of Special Education Needs, Clinical Psychology
Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences
State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.. Ushynsky» Odesa
irinanikolaevna717@gmail.com
Venger Hanna
PhD in Psychology, Associate Professor
State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»
vengeranna3@gmail.com

PSYCHOLOGICAL SUPPORT, NEUROCORRECTION AND REHABILITATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN MODERN CONDITIONS: INCLUSIVE AND PSYCHOSOCIAL APPROACH

Abstract. The theses examine the peculiarities of psychological support, neurocorrection and rehabilitation of children and adolescents with autism spectrum disorders in modern conditions. The importance of inclusive and psychosocial approaches in ensuring effective support for child development is highlighted. The main directions of specialists' work are analyzed and the necessity of a comprehensive approach is substantiated.

Keywords: *autism spectrum disorders, psychological support, neurocorrection, rehabilitation, inclusive education, psychosocial support.*

УДК 159.992.762

Мочалова О.В.
Практичний психолог
Закладу дошкільної освіти № 52
(ясла-садок) комбінованого типу
Миколаївської міської ради,
Миколаївської області
Миколаїв, Україна
kalaida91@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ У ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Проблематика дослідження полягає у необхідності проаналізувати шляхи та особливості розвитку концентрації уваги у гіперактивних дітей дошкільного віку в рамках освітнього процесу в іграх - заняттях. Висвітлити складності у навчанні гіперактивних дітей дошкільного віку.

Ключові слова: *діти дошкільного віку, гіперактивність, увага, концентрація уваги, корекційно-розвивальна робота.*

У сучасній Україні, де тривають бойові дії, розвиток концентрації уваги у гіперактивних дошкільників є особливо важливим, тому що умови війни різко підсилюють труднощі уваги та ускладнюють нормальний психічний розвиток дитини, а її порушення гальмує загальний інтелектуальний розвиток дитини.

Фахівці відзначають збільшення кількості дітей із проявами Синдром дефіциту уваги і гіперактивності. Це робить питання розвитку концентрації одним із ключових у сучасній дошкільній педагогіці та психології.

В останні роки українські психологи та педагоги активно досліджують розвиток уваги дошкільників, зосереджуючись на формуванні довільної уваги,

корекційній роботі та індивідуальному підході до дітей з труднощами концентрації [1], [2].

Своєчасна корекційно-розвивальна робота дозволяє запобігти подальшим труднощам і забезпечити успішну адаптацію до школи та суспільства, тому психологи та педагоги мають підбирати найбільш ефективні шляхи розвитку концентрації уваги у гіперактивних дошкільників.

Мета. Окреслити ефективні шляхи розвитку уваги у гіперактивних дитини, враховуючи їх індивідуальні психологічні особливості.

Актуальність дослідження. Актуальність розвитку концентрації уваги у гіперактивних дошкільників визначається її ключовою роллю у навчанні, поведінці та соціалізації дитини. Концентрація уваги є базовою передумовою навчальної діяльності. Її недостатній розвиток призводить до труднощів у засвоєнні знань, проблем із виконанням інструкцій, низької навчальної мотивації дитини.

Розвиток концентрації уваги у гіперактивної дитини дошкільного віку має свої специфічні особливості, пов’язані з проявами Синдром дефіциту уваги і гіперактивності або подібних поведінкових рис. Особливості дітей із заниженою концентрацією уваги полягають в тому, що дитині складно довго зосереджуватися на одному завданні, вона дуже швидко відволікається на сторонні подразники (наприклад, це може бути звук, рух, нові предмети), дитина може починати завдання, не дослухавши інструкцію дорослого до кінця, потреба в постійному русі заважає утримувати увагу на статичних або монотонних заняттях, навіть цікаві завдання не може виконати до кінця через втому нервової системи [3].

Педагогічний корпус, в склад якого входить психолог, тобто дорослі суб'єкти освітнього процесу, мають враховувати наступні особливості під час проведення корекційно-розвивальної роботи:

- Тривалість заняття 5–10 хвилин із поступовим збільшенням часу.

- Завдання мають бути для дитини зрозумілими, поділеними на маленькі кроки, мати конкретну мету.

- Повинна бути зміна діяльності: спокійні заняття чергуються із рухливими іграми.

- Залучення сенсорних стимулів. Треба використовувати яскраві матеріали, звук, дотик - вони допомагають дитині утримати увагу.

Саме дошкільний вік є сенситивним періодом у розвитку дитини та підготовки її до шкільного навчання, тому психолог повинен в корекційній роботі приділяти особливої уваги саме розвитку концентрації уваги дитини.

Методи дослідження — спостереження (вільне та включене), індивідуальні бесіди, анкетування, аналіз продуктів діяльності дітей, аналіз, синтез порівняння, узагальнення.

Висновки. Робота психолога з розвитку концентрації уваги у гіперактивних дітей дошкільного віку в Україні має комплексний, системний і індивідуальний характер, особливо з урахуванням поширеності проявів Синдром дефіциту уваги і гіперактивності у дітей дошкільного віку.

Розвиток концентрації уваги у гіперактивного дошкільника — це поступовий і системний процес. Найкращі результати досягаються через поєднання ігрової діяльності, структурованого підходу та емоційної підтримки.

Вправи для розвитку концентрації уваги у гіперактивної дитини дошкільного віку мають бути короткими, цікавими, різноманітними та обов'язково проводитись у формі гри.

Розвиток концентрації уваги у гіперактивної дошкільної дитини — це ключ до її успішного навчання, адекватної поведінки та гармонійного розвитку. Без цієї навички дитині значно складніше реалізувати свій потенціал і адаптуватися до вимог шкільного життя та соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Музиченко І. В., Сирота, А.В. Психологічні особливості уваги дітей дошкільного та молодшого шкільного віку // The 11th International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science" (October 23-25, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. Stockholm. 2023. С. 268-272.

2. Патруль М., Кузьмич О. Розвиток властивостей уваги у дошкільнят засобами ігрових технік / Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: 2023. Вип. 2(23). С. 143-150.

3. Сухіна І. В. Гіперактивна дитина. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с. (Інклюзивне навчання).

4. Увага... марш!: психолого-педагогічний супровід. Для дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю / О. Галезник [и др.] // *Дефектолог*. 2021. - N 1/2. С. 12- 25.

Mochalova O.V.
Practical psychologist
Preschool education institution No. 52
(nursery-kindergarten) of the combined type of the Mykolaiv City Council,
of the Mykolaiv region
(Ukraine, Mykolaiv),
kalaida91@gmail.com

PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF ATTENTION CONCENTRATION IN A HYPERACTIVE PRESCHOOL CHILD.

Abstract. *The research problem is the need to analyze the ways and features of developing attention concentration in hyperactive preschool children within the framework of the educational process in games and activities. To highlight the difficulties in teaching hyperactive preschool children.*

Keywords: *preschool children, hyperactivity, attention, concentration, correctional and developmental work.*

УДК 159.922.376.3.4

Оксана Ткаченко
Група – 5552 мз, Навчально-науковий
гуманітарний інститут

Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
Oksana.penskaya@gmail.com
Білюк Олена
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
ORSID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

ВПЛИВ НЕДОСИПАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні розглядається проблема недосипання дітей та вплив на психоемоційний стан і навчальну діяльність в умовах інклюзивної освіти. Проаналізовано основні причини порушення сну в сучасних дітей, зокрема надмірне навчальне навантаження та використання цифрових технологій. Особливу увагу приділено дітям з особливими освітніми потребами, які є більш вразливими до наслідків дефіциту сну. Висвітлено негативний вплив недосипання на когнітивні процеси, емоційну стабільність, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію дітей в інклюзивному освітньому середовищі. Обґрунтовано необхідність психолого-педагогічного супроводу та співпраці педагогів і батьків з метою формування здорового режиму сну як важливої умови ефективного навчання та психологічного благополуччя дітей.

Ключові слова: *інклюзивна освіта, недосипання, психоемоційний стан, навчальна діяльність, діти з особливими освітніми потребами.*

В умовах реформування системи освіти в Україні особливого значення набуває інклюзивне навчання, спрямоване на забезпечення рівних освітніх можливостей для всіх дітей, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами. Однією з актуальних, але недостатньо вивчених проблем у цьому контексті є недосипання дітей та його вплив на психоемоційний стан і навчальну діяльність.

Сон є важливим фізіологічним процесом, що забезпечує відновлення нервової системи, підтримання емоційної рівноваги та ефективне функціонування когнітивних процесів. Хронічний дефіцит сну негативно позначається на увазі, пам'яті, мисленні та здатності до саморегуляції, що особливо важливо для дітей шкільного віку [1, с. 44]. У сучасних умовах причинами недосипання є надмірне навчальне навантаження, використання електронних пристроїв у вечірній час, порушення режиму дня.

Особливої гостроти проблема недосипання набуває в інклюзивному освітньому середовищі. Діти з розладами аутистичного спектра, синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, порушеннями інтелектуального розвитку є більш чутливими до порушень режиму сну. Недостатня тривалість або низька якість сну у таких дітей може призводити до підвищеної дратівливості, тривожності, імпульсивності, зниження емоційної стійкості [2, с. 91].

Недосипання негативно впливає і на навчальну діяльність дітей в умовах інклюзії. Зниження концентрації уваги та працездатності ускладнює сприймання та засвоєння навчального матеріалу, знижує рівень навчальної мотивації, погіршує академічні результати [3, с. 113]. Це може спричиняти труднощі адаптації до освітнього середовища, конфлікти з однолітками та педагогами, зниження самооцінки дитини.

Важливу роль у подоланні негативних наслідків недосипання відіграє психолого-педагогічний супровід дітей в інклюзивному закладі освіти. Педагоги та практичні психологи мають враховувати стан дитини, її індивідуальні потреби, рівень втомлюваності під час організації навчального процесу. Не менш важливою є просвітницька робота з батьками щодо формування здорового режиму дня та гігієни сну у дітей.

Таким чином, недосипання є значущим чинником, що негативно впливає на психоемоційний стан і навчальну діяльність дітей в умовах інклюзивної освіти. Усвідомлення цієї проблеми та впровадження комплексних профілактичних заходів сприятиме підвищенню ефективності інклюзивного навчання та забезпеченню психологічного благополуччя дітей.

Список використаних джерел

1. Безпалько О. В. *Психологія дитячого розвитку*. Київ: Либідь, 2019. 256 с.
2. Колупаєва А. А. *Інклюзивна освіта: теорія і практика*. Київ: Плеяди, 2020. 312 с.
3. Шевченко С. Л. Психофізіологічні чинники навчальної діяльності дітей // *Педагогіка і психологія*. 2021. № 3. С. 108–116.

Oksana Tkachenko
Group 5552mz, Educational and Scientific Institute of Humanities
Admiral Makarov national university of shipbuilding
Mykolaiv
Oksana.penskaya@gmail.com
Biliuk Olena
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Admiral Makarov national university of shipbuilding
Mykolaiv
ORSID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

THE IMPACT OF SLEEP DEPRIVATION ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE AND LEARNING ACTIVITIES OF CHILDREN IN INCLUSIVE EDUCATION SETTINGS

Abstract. The exploring addresses the issue of sleep deprivation in children and its impact on their psychoemotional state and learning activities within inclusive education settings. The main causes of insufficient sleep among modern children, including excessive academic workload and intensive use of digital technologies, are analyzed. Particular attention is paid to children with special educational needs, who are more vulnerable to the negative consequences of sleep deficiency. The study highlights the adverse effects of sleep deprivation on cognitive processes, emotional stability, learning motivation, and social adaptation in inclusive educational environments. The necessity of comprehensive psychological and pedagogical support, as well as cooperation between teachers and parents, is substantiated as a key condition for establishing healthy sleep habits and ensuring effective learning and psychological well-being of children.

Keywords: *inclusive education, sleep deprivation, psychoemotional state, learning activities, children with special educational needs.*

УДК 159.92

Федорова Ірина
групи 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irinafedorovakrasnichenko@gmail.com
Михальченко Наталія
Кандидат психологічних наук, професор кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
madamnatali1976@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

Анотація мовою тез. Розглянуто проблему впливу сімейного виховання на формування моральної свідомості підлітків. Особлива увага приділяється поняттям моральної свідомості, роль стилів виховання, емоційного клімату та поведінкових моделей батьків у становленні моральних цінностей. Показано, що авторитетний стиль виховання, емоційна підтримка та усвідомлена передача цінностей є ключовими чинниками розвитку моральної самосвідомості підлітків.

Ключові слова: *моральна свідомість, сімейне виховання, підлітки, авторитетний стиль, емоційний клімат, моральні цінності.*

Формування моральної свідомості підлітків — це складний і багатовимірний процес, що охоплює розвиток моральних знань, моральних почуттів, ціннісних орієнтацій і здатності до морального вибору. У підлітковому віці моральна свідомість набуває особливої значущості, оскільки в цей період відбувається активна самоідентифікація, формування власної системи цінностей і соціальних норм. Родина виступає первинним агентом соціалізації, де закладається базис моральних уявлень та норм поведінки.

Українські наукові дослідження підтверджують, що саме сімейне виховання визначає початкові моральні орієнтації підлітка, формуючи базові життєві цінності, моделі поведінки та мотивацію до морального вибору. Наприклад,

М.Ю.Богомолова [1, с. 422–425] підкреслює, що сім’я відіграє ключову роль у профілактиці девіантної поведінки підлітків шляхом формування моральних норм і цінностей у міжособистісних стосунках. Це підтверджує актуальність дослідження взаємозв’язку між виховними підходами в родині та моральним розвитком підлітків у сучасних соціальних умовах.

Одним із важливих напрямів сучасної педагогічної науки є комплексний аналіз того, як сімейні цінності, комунікаційні моделі та стиль виховання впливають на соціальні навички й моральну свідомість підлітків. Результати таких досліджень формують наукове підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності морального виховання у сім’ї.

Сімейне виховання реалізується через взаємодію батьків та дітей у повсякденних ситуаціях, де формуються перші моральні орієнтації та соціальні норми. Одним із ключових аспектів такої взаємодії є модель спілкування в родині, яка може бути підтримуючою, довірливою або, навпаки, конфліктною та дистанційованою. Дослідження О. Булави та О. Кіна [2, с. 197–201] показують, що підлітки, які виховуються в умовах емоційної підтримки й конструктивної комунікації, засвоюють моральні норми значно глибше, ніж ті, хто не відчуває такої підтримки. У сім’ях, де заохочується діалог, обговорення моральних ситуацій і враховується думка підлітка, формується стійка моральна рефлексія та здатність до самостійного морального вибору.

Особливу увагу слід приділити рольовим моделям поведінки, що транслюються в сімейному середовищі. О.Булава [3, с. 1–45] у своїй кваліфікаційній роботі підкреслює, що особиста поведінка батьків, їхнє рішення етичних дилем, ставлення до соціально важливих ситуацій і готовність обговорювати ці питання з дітьми безпосередньо впливають на формування моральних установок підлітків. Якщо батьки демонструють морально обґрунтовану поведінку, підлітки частіше приймають такі норми як власні, а не лише як зовнішні правила.

Емоційний клімат у сім’ї — довіра, підтримка, розуміння — є важливим чинником морального виховання. K.Zhurba і O.Dokukina [4, с. 12–20] у своїй статті

відзначають, що адекватне емоційне спілкування між дорослими та підлітками підвищує рівень усвідомлення моральних норм і сприяє формуванню соціальної відповідальності. Коли підліток відчуває, що його цінують і слухають, він краще розуміє, чому певні моральні правила важливі, і як їх застосовувати у реальному житті.

Окрему увагу дослідження приділяють профілактичній функції сімейного виховання у запобіганні девіантної поведінки. М.Ю.Богомолова [1, с. 422–425] показує, що цілеспрямована робота з батьками щодо морального виховання підлітків суттєво знижує ризики деструктивної поведінки, оскільки сімейні цінності стають для підлітка внутрішнім нормативним орієнтиром.

Таким чином, комплексний вплив моделі комунікації, стилю сімейного виховання, емоційного клімату й активної участі батьків у моральному діалозі є вирішальним у становленні моральної свідомості підлітків. Ці чинники формують не лише знання про моральні норми, а й глибоке усвідомлення їх важливості, здатність до морального вибору та відповідального ставлення до соціального життя.

Емоційно сприятлива сімейна атмосфера, де розвивається відкритий моральний діалог, сприяє не лише кращому засвоєнню моральних норм, але й формуванню соціальної відповідальності підлітків. Це відображається у вищому рівні моральної рефлексії, емпатії та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

Профілактична роль сім'ї у запобіганні девіантній поведінці підлітків також підтверджена науковими дослідженнями: ефективне сімейне виховання сприяє зниженню ризиків соціально деструктивної поведінки та формує внутрішні моральні орієнтири, що сприяють соціальній адаптації.

Отже, усвідомлене, підтримуюче сімейне виховання є одним із найважливіших чинників формування моральної свідомості підлітків, що має як практичне, так і теоретичне значення для педагогічної та соціальної практики.

Список використаних джерел:

1. Богомолова, М. Ю. Профілактичний вплив сім'ї на формування морального виховання підлітків-делінквентів. Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсон, Вип. 66, 2014. с. 422–425.
2. Булава, О., Кін, О.. Вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка, його моральних цінностей та соціальних навичок. Матеріали IX Міжнародної наук.-практ. конф., м. Харків, 2025. с. 197–201.
3. Булава, О. О. (2025). Особливості впливу сімейного виховання на формування соціальних навичок у підлітків. Кваліфікаційна робота. Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, с. 1–45.
4. Zhurba, K., & Dokukina, O. (2021). Pedagogical conditions of education of adolescents' meaningful life values in family. Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education, c. 12–20.

Fedorova Iryna
Group 5552mz, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
irinafedorovakrasnichenko@gmail.com
Mykhalchenko Nataliia
Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Department of Primary Education
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
madamnatali1976@ukr.net

A GENERAL THEORETICAL CHARACTERIZATION OF THE INFLUENCE OF FAMILY EDUCATION ON THE FORMATION OF MORAL CONSCIOUSNESS IN ADOLESCENTS

This article examines the influence of family education on the formation of moral consciousness in adolescents. The concept of moral consciousness, the role of parenting styles, the emotional climate, and parental behavioral models in shaping moral values are analyzed. It is shown that an authoritative parenting style, emotional support, and the deliberate transmission of values are key factors in the development of adolescents' moral self-awareness.

Keywords: *moral consciousness, family education, adolescents, authoritative parenting style, emotional climate, moral values.*

УДК 159.922.76-056.313:004.8

Чуприна Олена
група 5552мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
chuprena1980@gmail.com
Білюк Олена Геннадіївна
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
ORSID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

ЦИФРОВА ФАСИЛІТАЦІЯ БАТЬКІВСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ РДУГ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕСУРСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У тезах обґрунтовано роль батьківської компетентності як центральної ланки корекції РДУГ у межах родини. Висвітлено можливості штучного інтелекту у впровадженні методів позитивного поведінкового керівництва та автоматизації побутової рутини. Окреслено шляхи використання ШІ для збереження емоційного ресурсу батьків в умовах воєнного стану через делегування завдань з інтелектуального планування цифровим асистентам.

Ключові слова*: розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), батьківська компетентність, позитивне поведінкове керівництво, штучний інтелект (ШІ), воєнний стан, цифрова фасилітація (сприяння, полегшення).*

Постановка проблеми та актуальність роботи. Традиційні підходи до супроводу дітей із РДУГ сьогодні не витримують реалій війни. Постійні блекаути та переїзди руйнують стабільність, яка є життєво необхідною для такої дитини. За даними UNICEF Ukraine, понад 70% батьків перебувають у стані глибокого

когнітивного виснаження. Вони просто втрачають внутрішній ресурс, щоб залишатися для дитини тим самим «зовнішнім регулятором», який допомагає їй опанувати власну поведінку. У таких умовах використання ШІ стає не просто технічною новинкою, а необхідним інструментом підтримки батьківської стійкості.

Мета тез полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті практичних можливостей використання ШІ-інструментів для підвищення батьківської компетентності та збереження психологічного ресурсу родини дитини з РДУГ.

Виклад результатів дослідження. У процесі аналізу було визначено три ключові напрями використання ШІ як інструменту підтримки батьківської ролі і розвитку компетентності:

1. Адаптивне керування побутом та режимом. Використання цифрових інструментів дозволяє батькам швидко підлаштовувати графік до реалій блекаутів, не витрачаючи сили на постійне перепланування. Це дає можливість раціонально чергувати навчання з відпочинком, автоматизувати контроль за прийомом ліків та синхронізувати сімейні календарі з нагадуваннями, миттєво формувати списки покупок та меню, що враховують індивідуальні потреби дитини та поточні можливості родини.

2. Креативна фасилітація та поведінкова корекція. Через точні запити батьки можуть миттєво створювати системи нагород, розкладати складні завдання на прості кроки та адаптувати ігри до умов укриття. ШІ допомагає швидко писати терапевтичні казки та підлаштовувати вечірні ритуали до мінливих обставин, що дозволяє втримати увагу та мотивацію дитини з РДУГ.

3. Психогігієна та зміцнення партнерської підтримки. Використання ШІ-платформ (ChatGPT, Gemini, Claude) разом із сервісами транскрибації (Otter.ai) та інструментами візуалізації (Canva Magic Design) дає змогу батькам оперативно аналізувати поведінкові тригери, формувати скрипти для виходу з конфліктів та диктувати списки справ у моменти перевантаження. Можливість швидко створювати навчальні плакати, персоналізовані запрошення чи перекладати складні медичні звіти у зрозумілі алгоритми забезпечує перехід від виснажливого реактивного реагування до системного планування рутини. Така злагоджена

командна робота родини зміцнює емоційну близькість із дитиною та створює передбачувану виховну структуру, що суттєво знижує рівень сімейного дистресу.

Висновки. Перенесення технічних завдань і планування на цифрові інструменти дає батькам можливість зосередитися на емоційному стані дитини, а не на боротьбі з побутовим хаосом. Пріоритетом залишається цифрова грамотність, яка гарантує, що технології підсилюють емоційний зв'язок, а не підміняють його.

Список використаних джерел

1. Барклі Р. А. Як опанувати РДУГ: посібник для батьків / пер. з англ. О. Антонишин. Львів: Свічадо, 2024. 352 с.
2. Дробот О. В. Психологічний супровід дітей з РДУГ в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10, № 2. С. 45–58.
3. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від теорії до практики: монографія. Київ: Атопол, 2023. 210 с.
4. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей: практ. порадник. Львів: Свічадо, 2023. 144 с.
5. Звіт про ментальне здоров'я 2024 / UNICEF Ukraine. URL: www.unicef.org (дата звернення: 14.03.2026).

Olena Chupryna
Group 5552mz, Educational and Scientific Institute of Humanities
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
chuprena1980@gmail.com
Biliuk Olena

candidate of pedagogical sciences, associate professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
ORSID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

DIGITAL FACILITATION OF PARENTAL COMPETENCE IN RAISING PRESCHOOLERS WITH ADHD: RESOURCE PRESERVATION STRATEGIES DURING WARTIME

Abstract. The study defines parental competence as the main link in ADHD correction within the family. It highlights the potential of AI in implementing positive behavioral leadership and automating daily routines. AI acts as a digital facilitator that handles scheduling, menus, and logistics, preserving parental emotional resources for direct child support.

Keywords: *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), parental competence, positive behavioral leadership, artificial intelligence, wartime, digital facilitation (assistance, easing).*

СЕКЦІЯ 8. СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК: 159.944.4-048.66:796.011.1-053.6

Кузьменко Ксенія
група 6.0532-1, факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kseniia.kuzmenko04@gmail.com
Губа Наталія
кандидатка психологічних наук, доцентка
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
guba.natalya02@gmail.com

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗАНЯТТЯМИ СПОРТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація. *Тези присвячені вивченню зв'язку між заняттями спортом та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку. Проаналізовано наукові праці дослідників щодо емоційного вигорання та його проявів у різних сферах життя юнаків. Встановлено, що регулярні заняття спортом мають стікий негативний зв'язок з рівнем емоційного вигорання: особи з високим рівнем фізичної активності демонструють нижчі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.*

Ключові слова: *емоційне вигорання, заняття спортом, академічне вигорання, особи юнацького віку, емоційне виснаження, редукція особистих досягнень, усвідомленість.*

Постановка проблеми. Попри визнання важливості фізичної активності для психологічного здоров'я, залишається недостатньо вивченим питання про те, яким чином заняття спортом пов'язані з різними компонентами емоційного вигорання у юнаків. Наявні дослідження вказують на існування зв'язку між фізичною активністю та емоційним виснаженням, проте конкретні психологічні механізми цього взаємозв'язку потребують уточнення. Зокрема, недостатньо з'ясовано, через які саме психологічні процеси (усвідомленість, самооцінка, самоефективність, психологічна стійкість) реалізується вплив занять спортом на зниження емоційного вигорання в осіб юнацького віку.

Мета тез: проаналізувати взаємозв'язок між заняттями спортом та рівнем емоційного вигорання в осіб юнацького віку.

Актуальність роботи. В умовах сучасної освітньої системи емоційне вигорання серед юнаків стає все більш помітним явищем. Високі адемічні вимоги, стресові періоди під час сесій, необхідність поєднувати навчання з підробітками та невизначеність щодо професійного майбутнього формують умови для психологічного виснаження осіб юнацького віку. Багато хто ще не встиг виробити ефективні способи подолання стресу та підтримки власного ментального здоров'я. Фізична активність розглядається дослідниками як доступний інструмент профілактики емоційного вигорання, адже вона допомагає знімати напругу, розвивати стійкість до стресових ситуацій та покращувати загальний емоційний фон. Вивчення цього питання важливе не тільки для теоретичного осмислення проблеми, а й для практичного застосування, адже отримані дані можуть допомогти у формуванні дієвих стратегій підтримки психологічного благополуччя юнаків.

Аналіз наукової літератури показав, що емоційне вигорання є досить поширеною проблемою серед осіб юнацького віку і може мати негативний вплив на різні сфери їхнього життя. Крім цього, у сучасних дослідженнях емоційне вигорання юнаків часто розглядається крізь призму академічного вигорання як специфічної форми його прояву в освітньому середовищі.

Дослідження K. Maslach та S. Jackson показують, що емоційне вигорання характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. У контексті осіб юнацького віку А.В. Кернас, С.М. Бондаревич, Л.І. Котляр, В.Є. Малиш підкреслюють, що академічне вигорання включає емоційне виснаження, неналежну поведінку та низькі особисті досягнення. У навчальній сфері це проявляється у зниженні мотивації до навчання, втраті інтересу до академічних завдань та ускладненні засвоєння навчального матеріалу.

В емоційній сфері вигорання характеризується постійним відчуттям втоми, відсутністю ентузіазму та емоційною відстороненістю від навчального процесу. Юнаки можуть відчувати фрустрацію, розчарування та байдужість до результатів будь-якої своєї діяльності. За даними А. Цюприк та С. Федорович, емоційне

вигорання здатне зумовлювати депресивні стани та зниження загального психологічного благополуччя. Окрім емоційних проявів, емоційне вигорання відображається і на поведінковому рівні, наприклад, через прогули занять, несвоєчасне виконання різних завдань тощо. Також спостерігається соціальна ізоляція, уникнення спілкування з однолітками, зниження участі у позанавчальних активностях та погіршення самодисципліни у повсякденному житті.

Фізична активність розглядається як важливий чинник протидії емоційному вигоранню серед осіб юнацького віку. Y. Tian та S. Yang встановили стійкий негативний зв'язок між регулярними заняттями спортом у вільний час та рівнем емоційного виснаження у юнаків. Дослідники виявили, що фізична активність знижує емоційне вигорання через механізми усвідомленості та підвищення самооцінки. У їхньому дослідженні було показано, що усвідомленість виступає першим медіатором, який допомагає особам юнацького віку краще усвідомлювати власний емоційний стан та потреби, а самооцінка, як другий медіатор, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. Ці два чинники разом створюють ланцюговий медіаторний ефект, що посилює протективний вплив фізичної активності на емоційне вигорання.

Аналогічно, K. Chen, F. Liu, L. Guo підтвердили, що юнаки з високим рівнем фізичної активності демонструють значно нижчі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень порівняно з менш активними однолітками. Автори встановили, що заняття спортом впливають на зниження емоційного вигорання через підвищення самоефективності та розвиток психологічної стійкості, які виступають медіаторами у цьому взаємозв'язку.

D. Deng, Q. Sun, H. Li додатково виявили, що систематичні заняття спортом підвищують психологічну стійкість осіб юнацького віку до стресових ситуацій та допомагають справлятися з емоційними навантаженнями, розвивати адаптивні копінг-стратегії. Особливо важливим є те, що навіть помірний рівень фізичної активності сприяє покращенню психологічного стану та зниженню розвитку синдрому емоційного вигорання. Загалом ті, хто регулярно займаються спортом,

демострують нижчий рівень емоційного виснаження, кращу концентрацію уваги, вищу мотивацію та більшу загальну задоволеність життям.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми вказує на значущий зв'язок між регулярними заняттями спортом та емоційним вигоранням у осіб юнацького віку: підвищення рівня фізичної активності сприяє зниженню емоційного вигорання. Фізична активність впливає на зменшення емоційного виснаження через механізми усвідомленості, самооцінки та психологічної стійкості. Ці дані підкреслюють доцільність включення регулярних занять спортом до комплексних заходів профілактики емоційного вигорання у юнацькому віці.

Список джерел інформації:

1. Кернас А.В., Бондаревич С.М., Котляр Л.І., Малиш В.Є. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена «професійного емоційного вигорання» у студентів. Ментальне здоров'я, 2024. № 1. С. 20-28. URL: doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-4 (дата звернення: 10.02.2026)https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-4

2. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2019. № 1. С. 160-170. URL: journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pedagog/article/view/1222 (дата звернення: 10.02.2026)https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pedagog/article/view/1222

3. Chen K., Liu F., Mou L., Zhao P., Guo L. How physical exercise impacts academic burnout in college students: the mediating effects of self-efficacy and resilience. Frontiers in Psychology, 2022. Vol. 13. Article 964169. URL: doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169 (дата звернення 14.02.2026) https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169

4. Deng D., Sun Q., Li H. The influences of physical exercise on student burnout: based on the mediating role of psychological resilience. BMC Psychology, 2025. Vol. 13. Article 114. URL: doi.org/10.1186/s40359-025-02394-9 (дата звернення 13.02.2026)https://doi.org/10.1186/s40359-025-02394-9

5. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 1981. Vol. 2(2). P. 99-113.

6. Tian Y., Yang S. The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. Scientific Reports, 2024. Vol. 14. Article 32119. URL: doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2 (дата звернення 13.02.2026)https://doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2

Kuzmenko Kseniia
group 6.0532-1, Faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kseniia.kuzmenko04@gmail.com
Guba Nataliya
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
guba.natalya02@gmail.com

RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS ACTIVITIES AND EMOTIONAL BURNOUT IN YOUTH

Abstract. The thesis is devoted to the study of the relationship between sports activities and emotional burnout in youth. Scientific works of researchers on emotional burnout and its manifestations in various spheres of youth life were analyzed. It was established that regular sports activities have a stable negative relationship with the level of emotional burnout: individuals with high levels of physical activity demonstrate lower indicators of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment.

Keywords: *emotional burnout, sports activities, academic burnout, youth, emotional exhaustion, reduced personal accomplishment, mindfulness.*

УДК 796:159.9

Перевознюк Нікіта

група 2559,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
nikitaperevoznuk@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному спорті високих досягнень зростає роль психологічної підготовки спортсменів. Фізичні можливості часто знаходяться на приблизно однаковому рівні, тому саме психоемоційні фактори визначають перемогу або поразку. В умовах змагального стресу важливими стають здатність до саморегуляції, концентрації уваги та управління емоціями.

Ключові слова: *спорт, психологія спорту, мотивація, саморегуляція, емоційна стійкість, тривожність*

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції та значними психоемоційними навантаженнями, що вимагає від спортсменів комплексної підготовки. Наукові дослідження підтверджують, що психологічні чинники суттєво впливають на ефективність спортивної діяльності та досягнення високих результатів [1]. Одним із ключових факторів є рівень тривожності спортсмена.

Відповідно до закону Єркса–Додсона, існує оптимальний рівень збудження, при якому досягається максимальна продуктивність, тоді як надмірна або недостатня активація знижує ефективність діяльності. Важливе значення має мотивація. Згідно з теорією самодетермінації Edward Deci та Richard Ryan, внутрішня мотивація є більш стійкою та сприяє довготривалому залученню до спортивної діяльності [2]. Вона забезпечує високий рівень наполегливості, дисципліни та саморозвитку [3].

Емоційна стійкість є важливою складовою успішної діяльності спортсмена. Вона дозволяє зберігати ефективність у стресових умовах змагань, контролювати емоції та швидко відновлюватися після невдач [4]. Не менш важливою є саморегуляція, яка включає контроль уваги, поведінки та психічних станів. Дослідження Robert Weinberg та Daniel Gould показують, що спортсмени з розвиненими навичками саморегуляції демонструють стабільніші результати [5].

Крім того, важливу роль відіграє впевненість у собі, яка безпосередньо пов'язана з рівнем досягнень у спорті. Висока самооцінка сприяє кращій реалізації потенціалу спортсмена та підвищує ефективність виступів [6]. Також значний вплив має психологічна підготовка, яка включає розвиток концентрації, візуалізації, контролю емоцій та формування змагальної готовності [7].

Використання психологічних тренінгів сприяє покращенню результатів та зниженню рівня стресу [8]. Таким чином, психологічні чинники є ключовою складовою ефективної спортивної діяльності. Їх розвиток сприяє підвищенню результативності, формуванню стійкості до стресу та досягненню високих спортивних результатів. Перспективним напрямом є подальше впровадження психологічних методик у тренувальний процес спортсменів.

Список використаної літератури

1. Williams J. M. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. New York: McGraw-Hill, 2010.
2. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist. 2000.
4. Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance. Handbook of Sport Psychology. 1994.
5. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics, 2015.
6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977.

7. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. Wiley, 1996.

8. Vealey R. S. Mental skills training in sport. Handbook of Sport Psychology. 2007.

Perevoznuik Nikita
Group2559, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
nikitaperevoznuk@gmail.com
Mukhina Liudmyla
candidate of psychological sciences,
associate professor of the department of psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EFFECTIVENESS IN SPORTS ACTIVITY

In modern high-performance sports, the role of psychological training of athletes is increasing. Physical abilities are often at a similar level; therefore, psycho-emotional factors determine victory or defeat. Under conditions of competitive stress, such qualities as self-regulation, concentration of attention, and emotional control become especially important.

Keywords: *sport, sports psychology, motivation, self-regulation, emotional stability, anxiety.*

УДК 159.9:794.1-053.2

Alisandra Staniszewska
організації «Послуги у сфері соціальної інтеграції»

м. Краків, Польща
alisa.jadwiga@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ШАХІВ: РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ДІТЕЙ

У сучасній спортивній психології дедалі більше уваги приділяється когнітивним видам діяльності, які сприяють комплексному розвитку дитини. Шахи як інтелектуальний вид спорту виступають ефективним інструментом формування та вдосконалення когнітивних процесів у дитячому віці.

Метою даного дослідження є аналіз психологічних аспектів навчання шахів та їх впливу на розвиток ключових когнітивних функцій у дітей.

У процесі навчання шахів активізуються базові когнітивні процеси, зокрема увага, пам’ять, мислення та уява. Шахова діяльність вимагає від дитини високого рівня концентрації, здатності до тривалого утримання уваги та переключення між завданнями. Регулярна практика сприяє розвитку довільної уваги та підвищенню її стійкості.

Особливу роль відіграє пам’ять, зокрема оперативна та довготривала. Діти засвоюють типові позиції, комбінації та стратегії, що формує структуроване мислення і здатність до швидкого відтворення інформації.

Мислення в шахах має переважно аналітико-синтетичний характер. У процесі гри дитина навчається прогнозувати наслідки своїх дій, будувати причинно-наслідкові зв’язки, приймати рішення в умовах невизначеності. Це сприяє розвитку логічного, критичного та стратегічного мислення.

Крім того, шахове навчання позитивно впливає на розвиток уяви та внутрішнього плану дій, що є важливими компонентами когнітивної зрілості. Дитина вчиться оперувати абстрактними образами та моделювати ситуації без їх фізичного відтворення.

З позиції спортивної психології шахи також формують навички саморегуляції, емоційної стійкості та відповідальності за прийняті рішення. Це особливо важливо в умовах змагальної діяльності.

Таким чином, навчання шахів є ефективним засобом розвитку когнітивних

процесів у дітей і може розглядатися як важливий елемент психологічного супроводу розвитку особистості в контексті інтелектуального спорту.

СЕКЦІЯ 9. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ СЬОГОДЕННЯ

УДК 378.147:37.026

Білобородов Віталій
група 5551мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
coun_10@ukr.net
Чугуєва Інна
кандидат психологічних наук, доцент
гарант освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Психологія»
м.Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ.

У тезах розглядаються психологічні механізми, за допомогою яких системи штучного інтелекту (ШІ) впливають на соціальну поведінку молоді. Проаналізовано ключові психологічні конструкти: соціальне порівняння, ефект ехо-камери, алгоритмічна залежність та деформація соціальної ідентичності. Окреслено наслідки цих процесів для міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя сучасної молодої особистості.

Ключові слова: *штучний інтелект, соціальна поведінка, молодь, психологічні механізми, алгоритмізація, цифрова ідентичність, соціальне порівняння.*

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток технологій штучного інтелекту, зокрема систем рекомендацій, генеративних моделей і розмовних агентів, спричинив якісно нові зміни у просторі соціальних взаємодій. Молодь як найбільш технологічно сенситивна соціальна група опинилась у центрі цих трансформацій:

цифрові середовища, насичені ШІ-алгоритмами, стали основним майданчиком для формування уявлень про себе та інших, засвоєння соціальних норм і конструювання ідентичності. Між тим наукова психологія лише починає осмислювати глибину й специфіку цих впливів, а більшість наявних досліджень зосереджені переважно на поверхневих поведінкових ефектах, залишаючи поза увагою глибинні психологічні механізми, що лежать в їхній основі.

Особливої гостроти ця проблема набуває у світлі парадоксальної природи ШІ-взаємодій: системи, розроблені для підвищення персоналізації і релевантності контенту, одночасно формують «бульбашки фільтрації», нівелюють когнітивне різноманіття та генерують нові форми соціального тиску. Зазначені суперечності вимагають ґрунтовного психологічного аналізу механізмів медіації між технологічними алгоритмами та соціальною поведінкою особистості.

Метою представлених тез є теоретичний аналіз і систематизація психологічних механізмів, через які системи штучного інтелекту здійснюють вплив на соціальну поведінку молодих людей, а також окреслення можливих напрямів психологічного супроводу та профілактики негативних наслідків такого впливу. Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких завдань: концептуалізацію понять «алгоритмічний вплив» і «цифрова соціалізація» у психологічному дискурсі; виявлення провідних психологічних механізмів взаємодії молоді з ШІ-системами; оцінювання наслідків цих механізмів для соціальної поведінки та психологічного благополуччя.

Актуальність обраної теми визначається декількома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, масштабом технологічного проникнення: за даними міжнародних досліджень, понад 95% молоді у розвинених країнах щодня взаємодіє з ШІ-системами — рекомендаційними алгоритмами соціальних мереж, голосовими асистентами, автоматизованими чат-ботами — що перетворює ці взаємодії на невід'ємну складову повсякденної діяльності.

По-друге, соціальною чутливістю юнацького віку: саме у цей сензитивний період відбувається активне формування ідентичності, засвоєння соціальних ролей і вироблення стратегій міжособистісної взаємодії — процесів, які нині дедалі

більше опосередковуються алгоритмічними системами. По-третє, спостерігається явний дефіцит системних психологічних знань у цій сфері: більшість наявних досліджень здійснені в межах соціології або комунікаційних наук і не висвітлюють глибинних психологічних механізмів, що зумовлюють зафіксовані поведінкові зміни. Насамкінець, практична актуальність теми визначається потребою у створенні науково обґрунтованих психологічних інтервенцій та програм розвитку цифрової грамотності.

Виклад результатів дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволяє виокремити чотири провідні психологічні механізми впливу ШІ на соціальну поведінку молоді.

1. Алгоритмічно детерміноване соціальне порівняння. ШІ-алгоритми соціальних платформ цілеспрямовано добирають контент із підвищеною емоційною валентністю, що стимулює інтенсивніше соціальне порівняння (за теорією Л. Фестінгера). Молоді люди систематично отримують ідеалізований образ однолітків і зразки «успішного» соціального функціонування, що призводить до завищених стандартів самооцінки та хронічного суб'єктивного відчуття власної неадекватності. Клінічні дослідження фіксують значущий кореляційний зв'язок між інтенсивністю використання ШІ-опосередкованих платформ і зниженням самооцінки, тривожністю та симптомами депресії.

2. Феномен ехо-камери та когнітивна замкнутість. Персоналізовані алгоритми, оптимізовані під максимізацію часу залученості користувача, формують замкнуті інформаційні бульбашки, в яких молодь отримує переважно підтвердження власних вже наявних поглядів. Цей механізм поглиблює когнітивні упередження (зокрема упередження підтвердження), знижує схильність до критичного мислення та толерантність до альтернативних точок зору. На рівні соціальної поведінки це проявляється у поляризації думок, зниженні міжгрупової емпатії та посиленні внутрішньогрупової ідентифікації.

3. Алгоритмічна залежність і деформація вольової регуляції. ШІ-системи активно застосовують механізми переривчастого підкріплення — нерегулярно надають соціальні винагороди (лайки, коментарі, нові підписники), що за

нейропсихологічною схемою є надзвичайно потужним підкріплювачем поведінки. Систематичний вплив цих механізмів формує компульсивні патерни поведінки у значної частини молодих користувачів, порушує механізми саморегуляції та відкладеного задоволення, знижує стресостійкість і фрустраційну толерантність в офлайн-середовищі.

4. Цифрова реконструкція соціальної ідентичності. ШІ-середовища пропонують молоді принципово нові інструменти конструювання і презентації ідентичності. Водночас алгоритмічний зворотний зв'язок — метрики охоплення, реакції аудиторії — починає відігравати провідну роль у процесах самооцінювання та формування самоконцепції. Це призводить до «перформативної ідентичності», тобто орієнтації на зовнішнє схвалення на шкоду автентичному самовираженню, а також до розщеплення між онлайн- і офлайн-образами «Я». Дослідження показують, що молоді люди з нижчим рівнем базової самооцінки особливо вразливі до цього механізму.

Результати теоретичного аналізу дозволяють констатувати, що описані механізми діють не ізольовано, а в системній взаємодії, взаємно підсилюючи один одного. Алгоритмічно детерміноване соціальне порівняння посилює мотивацію до компульсивного використання платформ; залежна поведінка поглиблює ефект ехо-камери; когнітивна замкнутість своєю чергою підживлює перформативне конструювання ідентичності. У сукупності ці механізми формують специфічний психологічний профіль молодої людини епохи ШІ — з підвищеною тривожністю, реактивною самооцінкою, зниженою здатністю до самостійного мислення та зовнішнім локусом контролю.

Висновки. Проведений аналіз дає підстави для таких висновків. По-перше, вплив штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді здійснюється через комплекс взаємопов'язаних психологічних механізмів — алгоритмічно детермінованого соціального порівняння, когнітивної замкнутості в ехо-камерах, формування залежної поведінки та реконструкції соціальної ідентичності під дією алгоритмічного зворотного зв'язку. По-друге, ці механізми є системними за своєю природою і потребують інтегративного психологічного підходу для їх вивчення та

корекції. По-третє, юнацький вік є особливо сензитивним до описаних впливів з огляду на незавершеність формування ідентичності та систем саморегуляції.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної просвіти і формування цифрової грамотності молоді, а також для створення методичного інструментарію консультативної і терапевтичної роботи з особами, які демонструють дезадаптивні патерни поведінки в цифровому середовищі. Перспективами подальших досліджень є емпірична верифікація виявлених механізмів, вивчення індивідуально-психологічних детермінант вразливості до алгоритмічного впливу, а також розробка й апробація відповідних психологічних інтервенцій.

Список використаних джерел

1. Festinger L. A theory of social comparison processes. Human Relations. 1954. Vol. 7(2). P. 117–140.

2. Haidt J., Allen N. Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. Nature. 2020. Vol. 578. P. 226–227.

3. Pariser E. The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. New York: Penguin Press, 2011. 294 p.

4. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books, 2017. 342 p.

5. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011. 360 p.

6. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах цифрової трансформації суспільства. Психологія і суспільство. 2022. № 1. С. 5–18.

7. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2019. 448 с.

Biloborodov Vitalii
Group 5551mz
Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
coun_10@ukr.net

Chuhuieva Inna
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Guarantor of the Educational Program of the First (Bachelor's) Level of Higher Education "Psychology"
Mykolaiv
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON YOUTH SOCIAL BEHAVIOR

The theses examine the psychological mechanisms through which artificial intelligence (AI) systems influence the social behavior of young people. Key psychological constructs are analyzed, including social comparison, the echo chamber effect, algorithmic dependency, and the distortion of social identity. The consequences of these processes for interpersonal interaction and the psychological well-being of modern youth are outlined.

Keywords: *artificial intelligence, social behavior, youth, psychological mechanisms, algorithmization, digital identity, social comparison.*

УДК 159.923.2:004.738.5-053.6

Блажиєвська Віталія
кафедра психології,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
vitalinablazh@icloud.com

Сушко Володимир
доктор філософії, в. о. завідувача кафедри суспільних наук Херсонського навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м..Херсон, Україна
volodymyr.sushko@nuos.edu.ua
Карсканова Світлана
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології
Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

Анотація. У тезах узагальнено сучасні українські теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на цінності сучасної молоді. Соціальні мережі розглянуто як простір соціалізації, самопрезентації, самоідентифікації та ціннісно-смислової регуляції. Обґрунтовано, що трансформація молодіжних цінностей залежить від характеру цифрової активності, способів взаємодії з контентом та рівня критичної рефлексії.

Ключові слова: *соціальні мережі, цінності, молодь, ціннісно-смислова сфера, соціалізація, цифрова взаємодія.*

Постановка проблеми. Соціальні мережі сьогодні є не лише засобом комунікації, а й середовищем, у якому відбуваються самопрезентація, отримання соціального схвалення, наслідування поведінкових моделей і переосмислення життєвих орієнтирів. В українських психологічних дослідженнях підкреслюється, що вплив соціальних мереж поширюється на психологічне благополуччя, стиль життя та систему особистісних орієнтирів [1, с. 28].

Актуальність роботи зумовлена тим, що ціннісно-смислова сфера особистості є багаторівневою та динамічною системою, яка змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників [5, с. 131]. Для молоді ця проблема є особливо важливою, оскільки саме в юнацькому та студентському віці інтенсивно оформлюються смисложиттєві орієнтації, особистісні цінності та життєві пріоритети [2, с. 49]. Мета тез – узагальнити основні теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на цінності сучасної молоді.

Виклад результатів дослідження. Перший підхід доцільно визначити як соціалізаційно-соціокультурний. У його межах соціальні мережі постають специфічним середовищем засвоєння норм, ролей, моделей поведінки та способів символічного самовираження. Дослідження І. В. Остапенко показує, що для студентської молоді соціальні медіа виконують функції самовираження, самоідентифікації, обговорення соціально значущих проблем і включення в ширші спільноти [6, с. 19]. У близькому руслі К. А. Бровко підкреслює, що мережеві платформи є не лише джерелом інформації, а й простором комунікації, самовираження та конструювання колективних уявлень молоді [3, с. 253]. Отже, у межах цього підходу соціальні мережі розглядаються як чинник трансляції цінностей приналежності, публічності, визнання та громадянської причетності.

Другий підхід можна окреслити як особистісно-ідентифікаційний. Його зміст полягає в тому, що молодь використовує соціальні мережі для побудови образу «Я», контролю враження про себе та отримання реакції з боку аудиторії. У сучасних українських публікаціях наголошується, що постійна потреба бути підключеним до мережі й оціненим іншими може посилювати залежність від зовнішнього схвалення та змінювати критерії самооцінювання [4, с. 61]. Водночас встановлено, що тривалість перебування в соціальних мережах пов’язана з рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям і особливостями самоставлення [1, с. 28]. Це дає підстави розглядати мережеву самопрезентацію як механізм, через який посилюються цінності престижу, популярності, схвалення або, навпаки, знижується автономність ціннісного вибору.

Третій підхід – ціннісно-смисловий або регулятивний. Він спирається на розуміння того, що цифрове середовище виступає зовнішнім соціальним чинником, який може змінювати внутрішню ієрархію цінностей, життєві смисли та особистісні пріоритети. Є. С. Казакова наголошує, що ціннісно-смислова сфера є відносно стабільною, але водночас здатною змінюватися під впливом соціальних умов і життєвих викликів [5, с. 131]. У дослідженні Н. Бондаренко акцентовано, що в студентської молоді смисложиттєві орієнтації тісно пов’язані з особистісними цінностями та соціальною ситуацією розвитку [2, с. 50]. Тому саме ціннісно-

смисловий підхід дозволяє пояснити, чому соціальні мережі не просто задають нові канали спілкування, а й впливають на те, які цілі, смисли та критерії успішності молода людина вважає значущими.

Висновки. Отже, у сучасних українських дослідженнях вплив соціальних мереж на цінності молоді доцільно аналізувати щонайменше крізь три оптики: соціалізаційно-соціокультурну, особистісно-ідентифікаційну та ціннісно-смислову. Соціальні мережі виступають не нейтральним технічним середовищем, а простором, у якому формуються нові моделі самопрезентації, критерії соціального визнання й механізми переосмислення життєвих орієнтирів. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення того, як різні типи цифрової активності пов'язані зі змінами ціннісних пріоритетів сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2 (55). С. 28–36. DOI: URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

2. Бондаренко Н. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. International Science Journal of Education & Linguistics. 2023. Vol. 2, No. 1. P. 49–61. DOI: URL: https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230201.05.

3. Бровко К. А. Код нації: вплив медіа та соцмереж на ідентичність молоді. Утвердження української національної ідентичності в умовах воєнного стану: стратегічні орієнтири та інноваційні практики: зб. наук. пр. Київ, 2025. С. 250–255. URL: elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52545/ (дата звернення: 08.04.2026).

4. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. URL: lib.lntu.edu.ua/uk/147258369/15512 (дата звернення: 08.04.2026).

5. Казакова Є. С. Трансформація ціннісно-смислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликаної коронавірусною хворобою COVID-19:

гендерний аспект. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1 (3). С. 131–141. DOI: URL: https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.10.

6. Остапенко І. В. Психологічні особливості використання соціальних медіа студентською молоддю в контексті розвитку громадянської компетентності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 19–24. DOI: URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.4.https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.4

Vitaliia Blazhyievska
Department of Psychology, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
vitalinablazh@icloud.com
Volodymyr V. Sushko
PhD, Acting Head of the Department of Social Sciences, Kherson Educational and Scientific Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Kherson, Ukraine
volodymyr.sushko@nuos.edu.ua
Svitlana V. Karskanova
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology
Educational and Scientific Humanitarian Institute, Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

THEORETICAL APPROACHES TO STUDYING THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE VALUES OF CONTEMPORARY YOUTH

Abstract. The theses summarize current Ukrainian theoretical approaches to studying the influence of social media on the values of contemporary youth. Social media are interpreted as a space of socialization, self-presentation, self-identification and value-semantic regulation. It is argued that transformations in youth values depend on the character of digital activity, the ways of interaction with content and the level of critical reflection in the digital environment.

Keywords: *social media, values, youth, value-semantic sphere, socialization, digital interaction.*

УДК 378.147:37.026

Болотня Г.Б.
Група 4551,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
bolotnya.anna@ukr.net
Коренєва Ю.П.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
jkoreneva@ukr.net

ЛОГОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З НЕВИЗНАЧЕНІСТЮ

Анотація. Стаття присвячена проблемі переживання невизначеності та феномену невизначеної втрати в умовах сучасних кризових ситуацій. Розглянуто поняття толерантності до невизначеності як важливої особистісної характеристики, що впливає на адаптацію до змін. Проаналізовано підходи Віктора Франкла до осмислення невизначеності та пошуку сенсу, а також концепцію ambiguous loss Паулін Босс. Висвітлено особливості логотерапевтичної роботи з невизначеною втратою та окреслено основні напрями психологічної допомоги.

Ключові слова: *невизначеність, толерантність до невизначеності, невизначена втрата, ambiguous loss, логотерапія, сенс життя, психологічна адаптація.*

Під час постійних потрясінь, великої кількості змін, людина потрапляє в ситуацію невизначеності. Прогнозувати розвиток подій буває складно навіть на місяць вперед, не кажучи вже про роки. Це, найчастіше, і є чинником стресу та підвищеної тривоги, що може призвести до порушення психологічного здоров'я та благополуччя.

Реакція на ситуацію невизначеності буде залежати від індивідуального емоційного сприйняття її людиною. Для одних ситуація невизначеності може бути стресовою, а для інших – адекватною та прийнятною. В цьому випадку ми говоримо про толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності є особистісною рисою, що визначає ставлення людини до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій незалежно від емоційного забарвлення (позитивного чи негативного) цієї невизначеності.

Саме поняття “толерантність до невизначеності” з’явилося ще в середині 20-го століття і має два значення: прагнення до ясності та визначеності у ставленні до світу загалом, прагнення до ясності та визначеності у стосунках з оточуючими

Фактично, ці два значення формують дві основні стратегії, які можна адаптивно застосовувати у відповідь на умови невизначеності: самостійне створення визначеності в разі, якщо це можливо, або безумовне прийняття невизначеності як факту, на який неможливо вплинути.

Віктор Франкл розглядав невизначеність не як перешкоду, а як можливість для вибору та пошуку сенсу, стверджуючи, що навіть у найжахливіших умовах людина зберігає «останню свободу» – обирати своє ставлення до обставин.

Він пропонував зосередитися не на тому, що життя дає нам, а на тому, що життя чекає від нас, знаходячи сенс у повсякденних діях та відповідальності, навіть коли зовнішні події неконтрольовані.

Невизначеність може стати каталізатором для зміни себе та пошуку глибинного сенсу, перетворюючи страждання на досягнення.

Ключові ідеї Франкла щодо невизначеності полягали в наступному:

1. Свобода вибору ставлення: Незважаючи на відсутність контролю над подіями, ми завжди можемо обрати, як на них реагувати – це наша найглибша свобода.

2. Зміна себе замість обставин: Якщо неможливо змінити ситуацію, потрібно змінити себе, прийнявши відповідальність за своє внутрішнє життя.

3. Перехід від надії до відповідальності. Розчарування від краху очікувань може стати переходом від наївних сподівань до зрілої відповідальності за свій сенс.

4. Пошук сенсу. Навіть у хаосі, коли план неможливий, сенс можна знайти в щоденній праці, любові та сподіваннях, що життя чекає від нас певних дій.

5. Стійкість через внутрішній компас: Стійкими виявляються не найсильніші фізично, а ті, хто може знайти внутрішній сенс і продовжувати жити, незважаючи на невизначеність.

Термін Ambiguous Loss був введений дослідницею Паулін Босс. Невизначена втрата - це досвід, коли близька людина одночасно є присутньою і відсутньою, а процес горювання не має завершення.

Невизначена втрата є одним із найбільш складних викликів сучасної психотерапії. Вона особливо актуальна в умовах війни, зникнення безвісти, полону, вимушеної міграції, деменції та тяжких захворювань. Невизначеність створює стан тривалої екзистенційної напруги, у якому традиційні моделі переживання втрати часто виявляються недостатніми.

Паулін Босс описує два основні типи невизначеності:

1. Фізична відсутність при психологічній присутності (полон, зникнення безвісти, міграція без зв’язку).

2. Фізична присутність при психологічній відсутності (деменція, кома, тяжкі залежності).

Обидва типи спричиняють тривалу амбівалентність, ускладнюють адаптацію та ставлять під сумнів особисту і сімейну ідентичність.

Логотерапія розглядає людину як біо-психо-соціо-ноетичну істоту, здатну знаходити сенс навіть у неминучому стражданні. Віктор Франкл підкреслював, що коли людина не може змінити обставини, вона здатна змінити своє ставлення до них. Невизначена втрата є прикладом ситуації, у якій ця здатність набуває ключового значення.

Традиційні підходи до терапії втрати часто орієнтовані на завершення процесу горювання. Логотерапія ж передбачає перехід від мислення: «Або чекати,

або жити далі», до мислення: «Я можу чекати і водночас продовжувати будувати життя».

Логотерапевтична робота спрямована на пошук відповіді не на питання «де близька людина», а на питання: «хто я в цій ситуації?»

Основні терапевтичні процеси:

- зменшення фіксації на питаннях причинності та безсилля;
- пошук цінностей - виявлення внутрішніх опор, таких як любов, вірність, відповідальність;
- самотрансценденція - перехід від зосередженості на власному стражданні до служіння цінностям;
- реконструкція ідентичності - пошук нової ролі та життєвого сенсу в умовах втрати.

У роботі можуть використовуватися: перенесення уваги з нав'язливого моніторингу невідомості на діяльність, що підтримує життя, дослідження цінностей, які проявляються у переживанні втрати, пошук можливостей діяти в ім'я близької людини, звернення до ресурсу любові та внутрішнього діалогу з образом близького, підтримка права клієнта на життя навіть у ситуації відсутності відповідей. Метою роботи є не усунення болю, а зменшення життєвого паралічу.

Терапевтична допомога в таких випадках полягає не лише у зменшенні страждання, а у створенні безпечного простору, де клієнт може поступово знаходити сенс навіть за відсутності відповідей.

Невизначена втрата не має завершення, але життя може залишатися змістовним. Логотерапія допомагає клієнту: витримувати парадокс невизначеності, зберігати внутрішню свободу, реконструювати ідентичність, знаходити сенс навіть у ситуації відсутності відповідей.

Пошук сенсу в умовах невизначеної втрати стає не способом подолати біль, а можливістю жити попри нього.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Харків: Вид-во КСД, 2025. 160с.

2. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Черкаси: Вид-во Інтролігатор, 2023. 248с.

3. Полін Босс. Невизначена втрата. Навчитися жити з невтамовним горем. Львів: Видавництво «Компанія “Манускрипт”», 2025. 212 с.

4. Як проживати втрати, чому так потрібні люди для горювання і як не застрягнути у горі і депресії? URL: www.youtube.com/watch?v=ZLF4FCB7nPM&t=29s (дата звернення 22.03.2026).

Bolotnia H.B.
Group 4551,
Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
bolotnya.anna@ukr.net
Korenieva Yu.P.
Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer of the Department of Psychology
Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
jkoreneva@ukr.net

LOGOTHERAPY IN WORKING WITH UNCERTAINTY

Abstract. The article is devoted to the problem of experiencing uncertainty and the phenomenon of ambiguous loss in the context of contemporary crisis situations. The concept of tolerance for uncertainty is considered as an important personal characteristic influencing adaptation to change. Viktor Frankl’s approaches to understanding uncertainty and searching for meaning, as well as Pauline Boss’s concept of ambiguous loss, are analyzed. The peculiarities of logotherapeutic work with ambiguous loss are highlighted, and the main directions of psychological assistance are outlined.

Keywords: *uncertainty, tolerance for uncertainty, ambiguous loss, logotherapy, meaning of life, psychological adaptation.*

УДК 159.97:616-02:618.1:355.01

Ганчева Лілія
група 2, спеціальність С4 Психологія ОПП Клінічна психологія
Навчально-науковий інститут психології та суспільних наук
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Одеса
gan4eva.l@gmail.com
Венгер Ганна
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Одеса
vengeranna3@gmail.com

НЕВІДПОВІДНІСТЬ БАТЬКІВСЬКИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМ ОСОБЛИВОСТЯМ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПОРУШЕНЬ

Сучасні сім'ї часто стикаються з труднощами у вихованні дітей через неврахування їхніх індивідуальних особливостей. Коли стиль виховання не відповідає темпераменту дитини, це стає чинником формування емоційних та поведінкових проблем, що ускладнюють соціалізацію та навчання.

Ключові слова: сімейне виховання, стилі виховання, депресія, темперамент, тривожність, девіантна поведінка, діти, підлітки.

Мета тез полягає у виявленні закономірностей впливу невідповідності батьківських моделей поведінки індивідуальним особливостям дітей та підлітків на розвиток тривожних, депресивних і поведінкових порушень, що є актуальним у сучасних умовах.

Актуальність роботи. Зростання кількості дітей та підлітків із тривожними, депресивними та поведінковими порушеннями, зафіксоване у статистиці МОЗ України та міжнародних дослідженнях, актуалізує необхідність вивчення взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та індивідуально-типологічними

особливостями. Це дозволяє розробити ефективні профілактичні та корекційні стратегії.

Виклад результатів дослідження. Вивчення стилів сімейного виховання дозволяє зрозуміти, яким чином взаємодія між батьками та дітьми впливає на становлення останніх як особистостей та їх адаптацію в суспільстві.

Значний інтерес у науковій спільноті викликала класифікація стилів батьківського виховання, запропонована американською дослідницею Діаною Баумрінд у 1960-х роках. Її модель, доповнена Е. Маккобі та Д. Мартіном, стала однією з найвідоміших у сучасній психології та педагогіці.

Науковці виділяють чотири основні стилі:

- авторитетний характеризується тим, що батьки встановлюють чіткі правила та межі поведінки, водночас залишаючись уважними до потреб дитини. Вони підтримують її прагнення до самостійності, пояснюють норми та обговорюють їх у доступній формі. Такий підхід передбачає прийняття поступового зростання автономії дитини, відкритість до діалогу та врахування її думок у розумних межах.[1,с.242-243]

- авторитарний характеризується високим рівнем контролю та низькою емоційною підтримкою. Батьки у такій моделі суворі, вимогливі, схильні до покарань і не заохочують самостійність дитини, очікуючи від неї беззаперечного підкорення встановленим правилам. Такий стиль формує особистість, схильну до агресивності, апатії, невпевненості у собі та труднощів у соціальній адаптації.[1,с.240-241]

- ліберально-поблажливий характеризується високим рівнем емоційної залученості та любові з боку батьків, але при цьому відсутністю чітких правил і контролю. Дитині дозволяють діяти на власний розсуд, що створює ілюзію свободи, проте не формує необхідних меж поведінки. Часто такий підхід супроводжується гіперопікою: батьки надмірно пильнують дитину, контролюють дрібні деталі її життя, керуючись власними страхами й тривожністю. Діти, виховані

у такій атмосфері, зазвичай виростають несамостійними, нерішучими, схильними до страхів і невпевненості.[1,с.241-242]

- індиферентний характеризує «прохолодні» взаємини між дітьми та батьками. Останні не виявляють бажання у спілкуванні з нащадками, демонструють емоційну байдужість щодо дитини. Таке виховання сприяє виникненню у дітей відхилень у психічному розвитку та різноманітних психосоматичних захворювань, що спонукають до підліткової некерованості, невпевненості у собі, конфліктної взаємодії та асоціальної поведінки. [2,с.37]

В нашій роботі ми використовуємо науково обґрунтовану та експериментально підтверджену концепцію І.П. Павлова, яка пояснює темперамент через властивості нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість нервових процесів).

Таблиця 1

	Авторитарний	**Авторитетний**	**Ліберальний**	**Індиферентний**
Сангвінік	Дитина зберігає активність, але може стати поверховою, схильною до демонстративності. Авторитарність пригнічує ініціативу, формує зовнішню слухняність без внутрішньої мотивації.	Розвивається соціальна компетентність, емоційна стабільність, здатність до співпраці.	Дитина стає надмірно самостійною, але може проявляти легковажність, схильність до ризику.	Може розвиватися поверховість у стосунках, схильність до асоціальної поведінки, пошук уваги поза сім'єю.
Холерик	Жорсткий контроль провокує агресію, конфліктність, девіантну поведінку. Дитина чинить опір, що посилює імпульсивність.	Контроль у поєднанні з теплом допомагає спрямувати енергію у конструктивні форми, знижує агресивність.	Відсутність контролю посилює імпульсивність, провокує проблеми з дисципліною та агресивні реакції.	Відсутність контролю та тепла провокує девіантну поведінку, агресивність, схильність до ризику.

Флегматик	Виникає пасивність, емоційна відстороненість, уникання відповідальності. Дитина може стати надмірно залежною від зовнішніх вимог.	Підтримка стимулює активність, формує відповідальність, зберігаючи внутрішню стабільність.	Тепло без стимуляції призводить до пасивності, низької мотивації, уникання відповідальності.	Формується емоційна холодність, відстороненість, низька мотивація, уникання соціальних контактів.
Меланхолік	Авторитарність викликає тривожність, занижену самооцінку, депресивні прояви, соціальну ізоляцію.	Тепло і структурованість знижують тривожність, сприяють розвитку впевненості та емоційної стійкості.	Тепло підтримує емоційну сферу, але відсутність контролю може викликати невпевненість, труднощі з адаптацією.	Найбільш небезпечне поєднання: депресивні прояви, емоційна нестабільність, ризик суїцидальних думок.

Висновки. Проведений аналіз показав, що кожен стиль виховання по-різному взаємодіє з темпераментними особливостями дитини, створюючи як сприятливі умови для розвитку, так і ризики виникнення порушень.

Таким чином, невідповідність стилю виховання темпераменту дитини є значущим чинником формування негативних тенденцій у поведінці та емоційній сфері. Виявлення таких невідповідностей без постановки діагнозів дозволяє окреслити профілактичні заходи, спрямовані на гармонізацію сімейних взаємин.

Практична цінність дослідження полягає у можливості використання отриманих висновків у педагогічній та психологічній практиці для розробки рекомендацій батькам щодо оптимального поєднання стилю виховання з індивідуально-типологічними особливостями їхніх дітей.

Список використаних джерел:

1. Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. Youth & Society, 9(3), 239–267. URL: https://doi.org/10.1177/0044118x7800900302 (doi.org in Bing)

2. Міністерство охорони здоров'я України. (2025). Звіт про стан психічного здоров'я населення України. Офіційний сайт МОЗ України. URL: https://moz.gov.ua

3. Lansford, J. E., et al. (2020). Examining effects of mother and father warmth and control on child externalizing and internalizing problems from age 8 to 13 in nine countries. Development and Psychopathology, 32(3), 1113–1137. URL: https://doi.org/10.1017/S0954579418000189 (doi.org in Bing)

Hancheva Liliia
Group 2, Specialty C4 Psychology, Educational and Professional Program "Clinical Psychology"
Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"
Odesa, Ukraine
gan4eva.l@gmail.com
Venher Hanna
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"
Odesa, Ukraine
vengeranna3@gmail.com

MISMATCH BETWEEN PARENTAL BEHAVIOR MODELS AND THE INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS AS A FACTOR IN THE EMERGENCE OF EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS

Problem statement. Modern families often face difficulties in raising children due to insufficient consideration of their individual characteristics. When parenting styles do not correspond to a child's temperament, this becomes a factor in the development of emotional and behavioral problems that complicate socialization and learning.

Keywords: *family upbringing, parenting styles, depression, temperament, anxiety, deviant behavior, children, adolescents.*

УДК 159.942.5:159.923.2

Дубова Вікторія
група 5551мз,

Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
Viktorydubovaya24@gmail.com@gmail.com

ОСОБИСТІСНІ СТРАХИ ТА ЇХ САМОДІАГНОСТИКА

Анотація. *Теоретичний аналіз феномену особистісних страхів як емоційно-когнітивних реакцій на суб'єктивно значущу загрозу та окреслено можливості їх самодіагностики на основі валідизованих психометричних інструментів і методів самоспостереження. Розкрито механізми формування та підтримання страхів у межах когнітивно-поведінкової традиції, наведено приклади застосування самооцінкових шкал і щоденникових процедур. Обґрунтовано необхідність диференціації нормативних страхів і клінічно значущих станів*

Ключові слова: *особистісні страхи; тривога; самодіагностика; психометричні методики; когнітивно-поведінкова модель; емоційна регуляція.*

Постановка проблеми. Зростання психоемоційного навантаження особистісні страхи дедалі частіше набувають стійкого характеру, впливають на навчальну, професійну й соціальну активність людини. Відсутність чітких навичок самоспостереження і розмежування нормативних страхів та клінічно значущих станів ускладнює своєчасне виявлення проблеми й звернення по фахову допомогу.

Мета. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння особистісних страхів і обґрунтувати можливості їх самодіагностики на основі валідизованих методик самооцінювання та структурованого самоспостереження.

Актуальність роботи. Зростання поширеності тривожних і страхо-пов'язаних розладів у молодіжному та дорослому середовищі, оновлення міжнародних діагностичних підходів і активне впровадження скринінгових психологічних інструментів у практику освіти та охорони здоров'я зумовлюють потребу в науково коректному висвітленні механізмів розпізнавання страхів на рівні самодіагностики та їх диференціації від інших емоційних станів.

Особистісні страхи розглядаються в психології як емоційно-когнітивні реакції на суб'єктивно значущу загрозу, що запускають фізіологічну активацію,

оцінювання ризику та тенденції до уникання. У клінічній традиції страхи та пов'язані з ними патерни уникання описують як континуум – від нормативних ситуативних реакцій до стійких страхів, що порушують функціонування. У класифікаційному полі сучасної психіатрії та клінічної психології це відповідає групі «anxiety or fear-related disorders» у МКХ–11, де фобічні та нефобічні тривожні розлади інтегровані в один розділ, що підкреслює спільні механізми страху й тривоги.

Страх підтримується не лише первинним стимулом, а й навчанням уникання та інтерпретаційними схемами. У поведінковій і когнітивно-поведінковій традиції страх описують як систему «сигнал небезпеки – оцінка – реакція», де уникання тимчасово знижує напруження, але довгостроково закріплює страх. Механізми редукції страху через коригувальну інформацію й експозицію детально обґрунтовані в теорії емоційної обробки Е. Фоа та М. Козака (1986), яка показує, що зміни відбуваються за умови активації «мережі страху» та надходження несумісної з очікуванням інформації. У монографічній лінії С. Рахмана страх аналізується як багатовимірний феномен із варіативними джерелами набуття та підтримання, що важливо для коректної самодіагностики – одна й та сама поведінка уникання може мати різні мотиви [1].

Самодіагностика особистісних страхів у науково коректному сенсі – це скринінгове самооцінювання з подальшою інтерпретацією результатів у межах психометричних обмежень, а не встановлення діагнозу. Методично вона спирається на стандартизовані самоописові інструменти та на щоденникові методи самоспостереження. Для картографування об'єктів страху застосовують опитувальники типу Fear Survey Schedule (Опитувальник страху), запропонований у поведінковій терапії Дж. Вулпе та П. Ленгом (1964), де страхи оцінюються за інтенсивністю щодо типових стимулів [4]. Для вимірювання фобічного уникання в клінічній практиці використовують короткі форми саморейтингу, зокрема Fear Questionnaire (Опитувальний страху) І. Маркса та А. Мет'юза (1979). Для розрізнення ситуативної тривоги та стабільної схильності до тривоги поширений State–Trait Anxiety Inventory – STAI (Опитувальник стану тривожності та рис

особистості) Ч. Спілбергера, Р. Горсуча та Р. Лашена (1970). Для оцінки вираженості клінічної тривоги застосовують Beck Anxiety Inventory (Опитувальник тривожності) А. Бека та співавт. (1988).

Процедурно самодіагностика може будуватися як триєдина схема «симптоми – тригери – наслідки» (табл.1).

Таблиця 1

Аналітична модель диференціації особистісних страхів у процесі самодіагностики

Критерій аналізу	Нормативний страх	Ризик формування стійкого страху	Індикатор потреби у фаховій допомозі
Часова динаміка	Короткочасний, зникає після завершення ситуації	Повторюється в подібних ситуаціях, тримається довше за подію	Зберігається незалежно від конкретного стимулу, генералізується
Рівень контролю	Частково регулюється вольовими зусиллями	Потребує спеціальних стратегій подолання	Супроводжується відчуттям втрати контролю
Поведінкові реакції	Тимчасова обережність	Систематичне уникання конкретних ситуацій	Стійке уникання, що обмежує життєві сфери
Когнітивні установки	Реалістична оцінка ризику	Катастрофізація окремих наслідків	Стійкі ірраціональні переконання щодо небезпеки
Фізіологічні прояви	Помірна вегетативна активація	Інтенсивні соматичні симптоми перед тригером	Часті або хронічні психосоматичні реакції
Соціальне функціонування	Не порушується	Частково звужується	Відбувається дезадаптація – навчальна, професійна, міжособистісна
Результати самооцінкових шкал	Підвищення показників у межах ситуативної реакції	Стабільно підвищені показники за окремими шкалами	Високі показники за кількома інструментами при повторному вимірюванні

1) Фіксація симптомів у часовому вікні: наприклад, протягом 7 днів відмічаються інтенсивність напруження (0–10), тілесні прояви, думки-очікування, поведінка уникання. 2) Ідентифікація тригерів і когнітивних прогнозів: для соціального страху типовими є ситуації оцінювання – відповідь біля дошки, усний виступ, знайомство – разом із прогнозом «помилюся – мене осудять». 3) Оцінка функціональних наслідків: пропуски занять, відмова від активностей, звуження соціальних контактів. Наведемо приклад, у підлітка або студента страх публічного

виступу проявляється зростанням ситуативної тривоги перед презентацією, униканням репетицій і вибором «непримітних» ролей у групових проєктах – у STAI це часто відображається підвищенням показників стану тривоги саме перед подією. Приклад другий: у працівника сфери сервісу страх негативної оцінки може набувати форми постійного контролю помилок, надмірних переперевірок і уникання складних клієнтів – у FQ це відображається як підвищені оцінки уникання «соціальних ситуацій», навіть якщо первинно людина називає проблему «стресом», а не страхом [3].

Інтерпретація результатів самодіагностики потребує обмежувальних правил. Показники самооцінкових шкал відображають рівень симптомів і суб'єктивної дистресності, але не пояснюють причини та не відокремлюють страхи від суміжних станів без додаткової клінічної оцінки. На рівні класифікації МКХ–11 орієнтиром для переходу від «особистісного страху» до клінічно значущого стану є поєднання стійкості, генералізації та функціонального погіршення, що доцільно перевіряти через дані щоденника й повторні вимірювання, а не одноразовий тест [2].

Висновки. У прикладних дослідженнях МКХ–11 підкреслюється оновлення таксономії тривожних і страхо-пов'язаних розладів, що підвищує вимоги до точності термінів у самоспостереженні – «страх» як реакція на конкретну загрозу та «тривога» як орієнтація на майбутню невизначеність мають різні поведінкові профілі й точки втручання.

Список використаних джерел

1. Foa EB, Kozak MJ. Emotional processing of fear: exposure to corrective information. Psychol Bull. 1986 Jan;99(1):20-35. PMID: 2871574.

2. International Classification of Diseases (ICD) – официальный веб-портал Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступа: URL: https://icd.who.int/en/

3. Skapinakis P. Spielberger State–Trait Anxiety Inventory // Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research / ed. A. C. Michalos. Dordrecht: Springer, 2014. – P. 6261–6264. – DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5_2825.

4. Wolpe, J., & Lang, P. (1964). A fear survey schedule for use in behaviour therapy. Behaviour research and therapy, 2, 27-30.

УДК 159.942:616-006:616-079

Надточій І. В.
викладач кафедри суспільних наук
Херсонського навчально-наукового інституту Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
illia.nadtochii@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС ПАЦІЄНТІВ У ПЕРІОД ОЧІКУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЦИТОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Анотація. У роботі досліджено психологічний стан пацієнтів у період очікування результатів цитологічної діагностики при підозрі на онкологічне захворювання. Показано, що ситуація діагностичної невизначеності може супроводжуватися формуванням психологічного дистресу, який проявляється підвищеною тривожністю, емоційним напруженням та страхом можливого підтвердження злоякісного процесу.

Ключові слова: *психологічний дистрес, онкологічні захворювання, цитологічна діагностика, психоонкологія, медична психологія, діагностичне очікування.*

Постановка проблеми. Сучасна медицина розглядає онкологічні захворювання не лише як медичну, але й як складну психосоціальну проблему. Процес встановлення онкологічного діагнозу є багатокомпонентним і включає кілька етапів діагностики, одним із яких є морфологічна верифікація патологічного процесу. Цитологічне дослідження широко застосовується у клінічній практиці як швидкий і відносно малоінвазивний метод оцінки клітинних змін у тканинах.

Разом з тим етап проведення цитологічної діагностики супроводжується періодом очікування результатів лабораторного дослідження. Для пацієнтів цей період нерідко пов’язаний із високим рівнем психологічного напруження. Невизначеність щодо можливого діагнозу може спричиняти розвиток тривожних

станів, формування негативних очікувань та появу нав'язливих думок про можливий перебіг захворювання.

У контексті психоонкології подібні переживання розглядаються як прояви психологічного дистресу, який може впливати на загальний психоемоційний стан пацієнта, якість життя та взаємодію з медичним персоналом. У зв'язку з цим дослідження психологічного стану пацієнтів у період діагностичного очікування набуває особливої актуальності.

Мета статті. Метою дослідження є аналіз психологічного дистресу пацієнтів у період очікування результатів цитологічної діагностики при підозрі на онкологічне захворювання та визначення факторів, що впливають на формування емоційних реакцій у цей період.

Актуальність роботи. Зростання поширеності онкологічних захворювань у світі обумовлює необхідність комплексного підходу до діагностики та лікування пацієнтів. У сучасній медицині все більше уваги приділяється психологічним аспектам переживання хвороби, зокрема емоційному стану людини на етапах медичного обстеження.

Період очікування результатів діагностичних досліджень є одним із найбільш психологічно напружених етапів. У цей час пацієнт перебуває у стані невизначеності, що може провокувати розвиток тривоги, страху та емоційної нестабільності. Вивчення особливостей психологічного реагування на етапі цитологічної діагностики дозволяє краще зрозуміти механізми формування дистресу та визначити шляхи його профілактики.

Виклад результатів дослідження. Аналіз психологічного стану пацієнтів у період очікування результатів цитологічного дослідження показав, що більшість обстежених осіб переживає підвищений рівень емоційного напруження. Для пацієнтів характерними є постійні роздуми про можливі результати дослідження, страх отримання негативного діагнозу та зростання тривожності у повсякденному житті.

Було встановлено, що інтенсивність психологічного дистресу значною мірою залежить від індивідуального сприйняття ситуації діагностичного очікування.

Частина пацієнтів схильна до катастрофізації можливих результатів обстеження, що проявляється у формуванні негативних сценаріїв розвитку подій. У таких випадках навіть незначні соматичні симптоми можуть сприйматися як підтвердження наявності серйозного захворювання.

Важливим чинником, що впливає на психологічний стан пацієнтів, є рівень їхньої обізнаності щодо сутності цитологічного дослідження. Особи, які отримували детальні пояснення про мету та значення процедури, демонстрували більш стабільний емоційний стан. Навпаки, недостатня поінформованість часто спричиняла появу тривожних очікувань і підвищувала рівень психологічного напруження.

У межах дослідження було проведено додатковий аналіз психологічного стану пацієнтів з урахуванням характеру цитологічного висновку. Для інтерпретації результатів цитологічного дослідження використовувалася узагальнена клініко-морфологічна класифікація, яка застосовується у практиці цитологічної діагностики для різних локалізацій новоутворень. Дана система передбачає поділ результатів цитологічного дослідження на кілька діагностичних категорій, що відображають ймовірність наявності неопластичного процесу.

До дослідження було умовно включено 150 пацієнтів, які проходили цитологічне обстеження з приводу підозри на пухлинний процес. Після отримання результатів лабораторного дослідження було проведено їх розподіл відповідно до характеру цитологічного висновку.

Отримані результати розподілилися наступним чином:

- неінформативний або недостатній матеріал – 6 % випадків;
- доброякісні клітинні зміни – 42 % випадків;
- атипові клітини невизначеного значення – 18 % випадків;
- підозра на злоякісний процес – 20 % випадків;
- злоякісне новоутворення – 14 % випадків.

Аналіз психологічного стану пацієнтів показав, що рівень психологічного дистресу значною мірою корелює із суб'єктивними очікуваннями результату цитологічного дослідження. У більшості пацієнтів період очікування результатів

супроводжувався підвищеним рівнем тривожності, що було пов’язано з невизначеністю щодо можливого діагнозу та подальшої тактики лікування.

Загалом 66 % обстежених пацієнтів повідомляли про підвищений рівень тривоги, а близько 29 % відзначали виражений психологічний дистрес, що проявлявся емоційною напруженістю, порушеннями сну, нав’язливими думками про можливе онкологічне захворювання та труднощами концентрації уваги.

Найбільш виражені прояви психологічного напруження спостерігалися серед пацієнтів, у яких за результатами цитологічного дослідження було встановлено категорії «підозра на злоякісний процес» або «злоякісне новоутворення». У цій групі приблизно 74 % осіб повідомляли про інтенсивні переживання ще до отримання остаточного лабораторного висновку, що свідчить про значний вплив психологічного фактору очікування діагнозу.

Водночас навіть серед пацієнтів із доброякісними цитологічними змінами понад 40 % осіб повідомляли про періодичні прояви тривоги в період очікування результатів дослідження. Це свідчить про те, що сам процес діагностики онкологічних захворювань незалежно від остаточного результату супроводжується значним психоемоційним навантаженням.

Також було встановлено, що значну роль у формуванні психологічного стану пацієнтів відіграє тривалість очікування результатів дослідження. Чим довшим був період очікування, тим більш вираженими ставали прояви емоційного виснаження, дратівливості та внутрішнього напруження. Деякі пацієнти повідомляли про труднощі концентрації уваги, порушення сну та зниження працездатності.

Особливе значення має характер взаємодії пацієнта з медичним персоналом. Пацієнти, які мали можливість отримати пояснення щодо перебігу діагностичного процесу та перспектив подальшого обстеження, демонстрували нижчий рівень тривожності. Емпатійна комунікація з боку лікаря сприяла формуванню довіри та зменшенню психологічної напруги.

Крім того, було відзначено, що значну роль у подоланні психологічного дистресу відіграє соціальна підтримка з боку родини та близького оточення. Пацієнти, які мали можливість обговорювати свої переживання з близькими

людьми, легше адаптувалися до ситуації невизначеності та демонстрували більш стабільний емоційний стан.

Висновки. Період очікування результатів цитологічної діагностики є важливим психологічним етапом у процесі обстеження пацієнтів із підозрою на онкологічне захворювання. Ситуація невизначеності, пов'язана з можливим підтвердженням серйозного діагнозу, створює значне емоційне навантаження, що може призводити до формування психологічного дистресу.

Результати дослідження свідчать про те, що основними проявами психологічного дистресу у пацієнтів є підвищена тривожність, страх можливого підтвердження онкологічного захворювання, емоційна напруженість та труднощі концентрації уваги. Інтенсивність цих переживань значною мірою залежить від рівня поінформованості пацієнтів, тривалості очікування результатів дослідження та якості комунікації з медичним персоналом.

Важливим результатом проведеного дослідження є встановлення взаємозв'язку між характером цитологічного висновку та рівнем психологічного дистресу пацієнтів у період очікування результатів діагностики. Проведений аналіз показав, що навіть за відсутності остаточного підтвердження злоякісного процесу значна частина пацієнтів демонструє підвищений рівень тривожності та емоційного напруження. Найбільш виражені прояви психологічного дистресу спостерігалися у пацієнтів із цитологічними результатами, що належали до категорій «атипові клітини невизначеного значення» та «підозра на злоякісний процес», оскільки саме ці висновки створюють ситуацію діагностичної невизначеності. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що характер цитологічного висновку може виступати важливим психологічним фактором, який впливає на емоційний стан пацієнтів у процесі діагностики онкологічних захворювань. Отримані дані підтверджують доцільність включення елементів психологічного консультування у процес комунікації між медичним персоналом та пацієнтом на етапі проведення цитологічної діагностики, що сприятиме зниженню рівня психологічного дистресу та покращенню загального психоемоційного стану пацієнтів.

Встановлено, що ефективна комунікація між лікарем і пацієнтом, надання доступної інформації про перебіг діагностичного процесу та підтримка з боку медичних працівників можуть суттєво знижувати рівень психологічного напруження. Крім того, важливим ресурсом психологічної адаптації є соціальна підтримка з боку родини та близького оточення.

Отримані результати підкреслюють необхідність врахування психологічних аспектів на етапі діагностики онкологічних захворювань. Впровадження елементів психологічного супроводу пацієнтів у період діагностичного очікування може сприяти зниженню рівня дистресу, покращенню психоемоційного стану пацієнтів та підвищенню ефективності медичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Holland J. C., Breitbart W. Psycho-Oncology. Oxford University Press, 2021.
2. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984.
3. Mehnert A., Brähler E. Psychological distress in cancer patients. Journal of Clinical Oncology, 2018.
4. Bultz B. D., Carlson L. Emotional distress in cancer patients: the sixth vital sign. Psycho-Oncology, 2021.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2020.

Nadtochii Ilia

Lecturer, Department of Social Sciences

Kherson Educational and Scientific Institute of Admiral Makarov National Shipbuilding University

Ukraine,Mykolaiv

illia.nadtochii@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF PATIENTS WHILE WAITING FOR THE RESULTS OF CYTOLOGICAL DIAGNOSTICS OF ONCOLOGICAL DISEASES

Abstract. The paper investigates the psychological state of patients while waiting for the results of cytological diagnostics in cases of suspected oncological disease. It is shown that the situation of diagnostic uncertainty can be accompanied by the formation of psychological distress, which is manifested by increased anxiety, emotional tension and fear of possible confirmation of a malignant process.

Keywords: *psychological distress, oncological diseases, cytological diagnostics, psycho-oncology, medical psychology, diagnostic waiting.*

УДК 159.9.07:316.6-051

Павлюк Алла
група 5552мз
Навчально-наукового педагогічного інституту імені В. О. Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна
allapavluk67@gmail.com
Білюк Олена
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Навчально-наукового педагогічниого інституту імені В.О. Сухомлинського,
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
elena. biliuk@gmail. com

ІМІДЖ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація. Дослідження присвячено трансформації професійного іміджу психолога в умовах сучасної диджиталізації. Обґрунтовано перехід від моделі «нейтрального експерта» до парадигми «автентичного провідника», де персональний бренд стає визначальним чинником довіри. Проаналізовано, що особистий досвід та сімейні цінності фахівця сьогодні виступають потужним «соціальним доказом» його компетентності. Особливу увагу приділено етичним

викликам саморозкриття у соціальних мережах та ролі унікального образу в умовах високої ринкової конкуренції.

Ключові слова: *імідж психолога, персональний бренд, соціальний доказ (social proof), сімейний статус, цифрова етика, професійна реалізація, етичне саморозкриття.*

Актуальність теми. У сучасних умовах класична модель «нейтрального фахівця» трансформується в модель «автентичного експерта». Як зазначає М. Слюсаренко, імідж постає вирішальним фактором успішної діяльності, де професійна реалізація психолога прямо залежить від його здатності вибудовувати цілісний персональний бренд.

Теоретичне підґрунтя. Питання етики та організації роботи в структурі психологічної служби ґрунтовно досліджено В. Панком, який наголошує на відповідальності фахівця за ту рольову модель, яку він транслює. Важливість комунікативної компетентності та щирості у взаємодії з клієнтом підкреслює М. Філоненко, вказуючи на те, що психологія спілкування є фундаментом для побудови довіри.

Проблема дослідження. Новим викликом став феномен «соціального доказу» *(social proof),* де приватне життя та сімейний статус психолога сприймаються як валідація його професійності. Це вимагає від спеціаліста навичок самопрезентації. У цьому контексті М. Дороніна та А. Григоренко розглядають психологію управління як інструмент створення збалансованого образу, а Т. Гриценко акцентує увагу на етиці ділового спілкування як запобіжнику від надмірного саморозкриття.

Мета роботи. Обґрунтувати модель «гібридного іміджу», що поєднує професійну компетентність із етичною прозорістю в цифровому просторі.

Сучасна парадигма професійного іміджу психолога зазнає докорінних змін, переходячи від моделі «нейтрального фахівця» до парадигми «автентичного експерта». Як зазначає М. Слюсаренко, імідж є не просто зовнішнім атрибутом, а «важливим фактором успішної професійної діяльності», що безпосередньо впливає на результативність взаємодії з клієнтом. Сьогодні професійна реалізація корелює зі здатністю вибудовувати цілісний бренд, де теоретична компетентність

підтверджується особистісною зрілістю.

Важливим елементом розбудови довіри став сімейний статус психолога. У контексті прикладних аспектів роботи, про які пише В. Панок, розвиток психологічної служби передбачає високу відповідальність фахівця за ту рольову модель, яку він транслює суспільству. Приватне життя та сімейні цінності виступають «соціальним доказом»: успішний особистий досвід сприймається клієнтом як практична валідація професійних методик.

На зміну ідеалізованим маскам минулого прийшов феномен «етичного саморозкриття». Згідно з підходом М. Філоненко, у психології спілкування особлива роль відводиться щирості та емпатії; успішна самопрезентація сьогодні передбачає демонстрацію «людяності» та здатності фахівця рефлексувати над власними кризами. Це створює міцний фундамент для побудови діалогу, де особистість психолога стає його головним інструментом.

Водночас цифрова реальність вимагає формування «гібридного іміджу» та дотримання управлінської культури. Як наголошують М. Дороніна та А. Григоренко у питаннях психології управління, професіоналізм визначається вмінням ефективно презентувати себе, зберігаючи при цьому етичну дистанцію. Цю думку доповнює Т. Гриценко, вказуючи, що в етиці ділового спілкування принципи конфіденційності та професійної відповідальності є непорушними. Психолог має інтегрувати сімейні наративи виключно як ілюстрації психологічних закономірностей, що стає маркером його високої професійної етики.

Висновок. Аналіз трансформації іміджу психолога дозволяє зробити висновок, що сучасна модель професійної реалізації остаточно змістилася від «нейтральної експертності» до «контрольованої автентичності». Сьогодні персональний бренд фахівця є не додатковим атрибутом, а центральним механізмом побудови довіри, де теоретичні знання отримують практичне підтвердження через особистісну зрілість спеціаліста.

Доведено, що використання сімейного статусу як «соціального доказу» *(socialproof)* є ефективним інструментом у сучасному соціокультурному просторі, оскільки клієнт схильний довіряти фахівцю, чий життєвий шлях демонструє

успішну реалізацію декларованих цінностей. Проте реалізація цієї стратегії в умовах диджиталізації потребує високої етичної відповідальності. Впровадження концепції «гібридного іміджу» дозволяє фахівцю зберігати баланс між публічною відкритістю та професійною конфіденційністю, використовуючи особисті наративи виключно як інструмент професійної ілюстрації.

Отже, сучасний імідж психолога є поєднання академічної бази та життєвої автентичності. Професійний успіх залежить від трансляції реальних цінностей, де особистий досвід і сім'я є не інструментом реклами, а фундаментом довіри та цілісності фахівця.

Список використаних джерел

1. Дороніна М., Григоренко А. Психологія управління. Навчальний посібник. Х.: ХДЕУ, 2008. 548 с. http://megalib.com.ua/book/38 Psihologiya ypravlinnya.htmlURL: http://megalib.com.ua/book/38 Psihologiya ypravlinnya.html

2. Гриценко Т Етика ділового спілкування. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 344 с. URL: http://megalib.com.ua/book/26 Etika dilovogo spilkyvannya.htmlhttp://megalib.com.ua/book/26 Etika dilovogo spilkyvannya.html

3. Панок В. Психологічна служба. Навчальний посібник. Київ: Ніка- Центр, 2016. - 362 с. http: //megalib.com.ua/book/130 Psihologichna slyjba. htmlhttp: //megalib .com.ua/book/130 Psihologichna slyjba. html

4. Слюсаренко М. Імідж психолога як фактор успішної професійної діяльності. Імідж сучасного педагога. 2021. № 1. С. 26-30. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12510http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12510

5. Філоненко М. Психологія спілкування. Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с. URL: http://megalib.com.ua/book/89 Psihologiya spilkyvannya.htmlhttp://megalib.com.ua/book/89 Psihologiya spilkyvannya.html

Pavliuk Alla

Group 5552mz, Specialty C4 Psychology, Educational and Scientific Pedagogical Institute named after V. O. Sukhomlynskyi, Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, Ukraine
allapavluk67@gmail.com
Biliuk Olena
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Educational and Scientific Pedagogical Institute named after V. O. Sukhomlynskyi, Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, Ukraine
elena.biliuk@gmail.com

THE IMAGE OF A PSYCHOLOGIST AS A FACTOR OF SUCCESSFUL PROFESSIONAL REALIZATION

Abstract. *The study is devoted to the transformation of the professional image of a psychologist in the context of modern digitalization. The transition from the model of a "neutral expert" to the paradigm of an "authentic guide," where a personal brand becomes a determining factor of trust, is substantiated. It is analyzed that the specialist's personal experience and family values currently serve as a powerful social proof of professional competence. Particular attention is paid to the ethical challenges of self-disclosure on social media and the role of a unique professional image under conditions of high market competition.*

Keywords: *psychologist's image, personal brand, social proof, family status, digital ethics, professional realization, ethical self-disclosure.*

УДК 159.370

Станішевський Мірослав
психолог, доктор гуманістичних наук,
абсольвент Опольського університету,
Ополє, Польща.

E-mail: dr.miroslaw.stan@gmail.com

ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ДОСЛІДЖЕНЬ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. Психологічна наука активно пошукує відповіді на питання як краще і ефективніше вирішувати проблеми суспільства й конкретних людей. Наукова методологія грає в цьому процесі ключову роль, бо логічно та надійно пов'язує між собою початкову ціль дослідження з релівантними ефектами в повсякденній практиці.

Ключові слова: Методологія, цілі, завдання, цільова група яка досліджується.

Вступ.

1. Приклади та роздуми, щодо актуальності теми стратегічного планування, цілеутворення та постановки відповідних завдань.

2. Роль методології в досягненні релівантних ефектів.

I. Роль методології на прикладі психологічної науки.

- Дефініція Методології.
- Методологія як правила та принципи, які визначають межі та напрямок щодо досягнення релівантних результатів й поставлених цілей.
- Методологія як систематизація і котигоризація досліджень.
- Методологія як цілеспрямований процес досягнення конкретних результатів і фундфментальних позитивних ефектів на практиці.

II. Тенденції в сучасних дослідженнях.

- Коротка характеристика деяких тенденцій в бакалавських та магістерських працях.
- Вибор тем для дослідження. (Наприклад, надмірна «загальність» або тенденція до надмірної «вузкісті» досліджень і як результат висновків які «викликають дискусії»).

- Проблема слабкого зв’язку деяких наукових праць з фундаментальними напрямками досліджень.

- Тенденції щодо мультідисциплінарності досліджень.

- В деяких випадках студенти мають труднощі з відокремленням двох різних понятть «Цілі» та «Завдання» (який ефект очікуємо, тобто «Ціль» та як ми це здобудемо, тобто «Завдання»).

- Недостатня стратегічна візія. Велика кількість подібних або зеркальних тем.

- Перевага вибору «модних» («тактичних») тем над стратегічним аналізом ситуації.

III. Необхідність стратегічного планування важливих тем.

- Важливість чіткого поділу двох різних понятть Цілей (як ефекту досліджень) та Завдань (як шляхів до здобиття цілей або ефектів).

- Не менш важливим є беззастережний зв’язок Цілей і Цільової группи дослідження.

- Поділення на певні етапи та рівні стратегічних досліджень, наприклад загальнодержавний (стратегічні цілі), регіональні (стратегічні цілі для окремих регіонів), місцеві (стратегія і тактика дій), конкретні установи, напр. лікарні, школи, університети, різноманітні консультаційні пункти, неурядові організації.

Висновки. Сучасна наукова мєтодологія є не тільки «засобом пізнання» але й знаряддям досягнення позитивних результатів. Методологія є «концептуальною квінтою» яка визначає логіку дослідження та інтерпрітаціїї отриманих результатів.

Список використаних джерел

1. Arciszewska-Leszczuk A., Kołek M. F., Józefacka N., lwankowski P. (2023). Metodologia i statystyka. Przewodnik naukowego turysty, t. 1. Copyright © by Wydawnictwo naukowe PWN.

2. Jura J., Roszczypała J., 2000, Metodyka przygotowania prac dyplomowych. Licencjackich i magisterskich, Copyright © 2020 by Wyższa szkoła ekonomiczna w Warszawie.

3. Kulesza W., Doliński D. (2020). Jak pisać prace dyplomowe z psychologii Copyright © 2020 by Wojciech Kulesza, Dariusz Doliński and Wydawnictwo Smak Słowa.

4. Skimina E., Harasimczuk J. Cieciuch (2022).Podstawowe standardy edytorskie naukowych tekstów psychologicznych w języku polskim na podstawie reguł APA7, Warszawa: wydawnictwu Liberi Libri.

5. Węglińska M. (2002). Jak pisać pracę magisterską? Oficyna Wydawnicza „Impuls".

Dr Stanishewski Miroslaw
graduate of Opole University,
Opole, Poland,
dr.miroslaw.stan@gmail.com

CERTAIN ASPECTS OF METHODOLOGY AND THEIR IMPACT ON IMPROVING THE QUALITY OF RESEARCH IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Abstract. Psychological science is actively seeking answers to the question of how to better and more effectively address the problems of society and of individuals. Scientific methodology plays a key role in this process, as it logically and reliably connects the initial research objective with relevant outcomes in everyday practice.

Keywords: *Methodology, objectives, tasks, target group.*

УДК 159.922

Dr Stanishewska Zhanna
psychologist
Graduate of the University
of Opole, Poland

dr.miroslaw.stan@gmail.com

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH FAIRY-TALE THERAPY WITHIN EMOTIONAL-STRESS PSYCHOTHERAPY: BASED ON THE BOOK PROJECT "BAJKI TERAPEUTYCZNE Z LASÓW OPOLSKICH"

Abstract. *The report analyzes the possibilities of using emotional-stress psychotherapy in psychology. The theoretical foundations of this approach and its influence on the development of emotional intelligence are considered. The paper also presents examples of its practical application in psychotherapy through the use of elements of fairy-tale therapy.*

Keywords: *emotional-stress psychotherapy, fairy-tale therapy, emotional intelligence.*

Emotional-stress psychotherapy is a method used in psychiatry, psychology, pedagogy, and other areas of human activity. This approach is aimed at activating a person's life-affirming aspirations, revealing creative potential, and helping to overcome pessimism, lack of will, apathy, and emotional passivity.

Fairy-tale therapy is one of the methods used within art therapy. Art therapy is a form of psychotherapy that includes such tools as text interpretation, role-playing, drawing, modeling, dancing, and other creative techniques. This type of psychotherapy is used to provide psychological support, particularly to people experiencing emotional difficulties. Fairy tales reflect universal life themes and are understandable to people regardless of age, culture, or social background. Their main motifs are often similar across different nations and cultures.

Fairy-tale plots reflect the psychological reality of the individual and symbolically contain the richness of human spiritual experience. Through symbolic messages, fairy tales make it possible to access deep layers of the human psyche that are difficult to explore through a purely rational approach. They may be interpreted through different functions of consciousness: rational thinking helps to understand the structure of the plot;

feelings reveal the value component of the story; sensations allow one to perceive images and events directly; intuition helps to grasp the holistic meaning of the fairy tale.

The development of these functions creates opportunities for deeper psychotherapeutic work with the human psyche. At the same time, rational thinking alone has certain limitations, as it cannot fully embrace the emotional meaning carried by archetypal images. An image becomes psychologically significant when it has an emotional and sensory charge. Therefore, fairy-tale therapy places the emotional and sensory sphere of the individual at the center of attention. This corresponds to the ideas of emotional-stress psychotherapy, where emotional uplift is considered an important factor in activating human activity.

Emotions and feelings accompany a person throughout life. They influence motivation, the body, thinking, behavior, communication, and almost all aspects of human activity. Emotions can motivate, organize, direct, and shape perception. For example, a feeling of happiness may help a person perceive reality more positively, while sadness may lead to a more negative interpretation of events.

The emotional sphere is especially important for communication and social interaction, particularly in close environments such as family, friendships, and professional teams. Human behavior largely depends on the ability to recognize one's own feelings and understand how personal actions affect others. The ability to identify, understand, regulate, and use emotions in thinking and behavior is known as emotional intelligence.

Emotional intelligence includes the ability to recognize one's own feelings and emotions, control emotional impulses, motivate oneself, understand the emotions of others, show empathy, and anticipate the emotional reactions of other people. A high level of emotional intelligence contributes to more effective communication, better self-regulation, and more constructive interaction with others.

Emotional intelligence also influences other types of human intelligence, including interpersonal and intrapersonal intelligence. It helps individuals better understand themselves, build relationships, regulate behavior, and adapt to different life situations.

In conclusion, the use of elements of fairy-tale therapy within the emotional-stress approach makes it possible to address deep layers of the human psyche in a relatively safe, symbolic, and creative form. Working with feelings activates the development of emotional intelligence, which positively affects other areas of personality development. By turning to emotionally charged archetypal images, a psychotherapist, parent, or teacher can help a person explore feelings, understand behavior patterns shaped by emotions, develop coping strategies, and harmonize relationships with the social environment.

Literature

1. Букач М. М., Клименюк Н. В., Горлачук В. В. Арттерапія. Словник-довідник із соціальної роботи / за ред. С. М. Бондаренко, О. С. Цокур, Г. В. Коваль, І. М. Богданової. Миколаїв: ФОП Швець В. Д., 2015.

2. Burcho L. I. Development of the Concept of Creative Expression Therapy. Selected Works of the Odesa School of Creative Expression Therapy / ed. by E. A. Poklitar. Odesa, 2007.

3. Colman A. M. Słownik psychologii. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009.

4. Izard C. E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press, 1991.

5. Kosslyn S. M., Rosenberg R. S. Psychologia: mózg, człowiek, świat. Kraków: Wydawnictwo Znak, 2006.

6. Poklitar E. A. Introduction. Selected Works of the Odesa School of Creative Expression Therapy / ed. by E. A. Poklitar. Odesa, 2007.

7. Von Franz M. L. The Psychology of Fairy Tales. St. Petersburg: B.S.K., 1998.

СЕКЦІЯ 10. ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ

УДК 316.6:364.4:159.9

Галуцька Ірина
група 7.С4.25-2-з, факультет соціальної педагогіки та психології

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
irinagal380@gmail.com
Горбань Галина
д-р психол. наук, доцент, професорка кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
gorbanga@znu.edu.ua

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ПІДРОЗДІЛІВ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ У ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ

Анотація. Розглянуто вплив соціально-психологічного клімату підрозділів соціальних служб на психологічну стійкість персоналу, що здійснює діяльність у прифронтових регіонах України. Окреслено теоретичну модель дослідження, яка ґрунтується на концепції взаємозв'язку стилю керівництва, управлінських рішень і клімату колективу. Обґрунтовано авторський методичний комплекс дослідження.

Ключові слова: *соціально-психологічний клімат, психологічна стійкість, стиль керівництва, соціальні служби, прифронтові території, організаційна напруженість, стресостійкість.*

В умовах тривалого збройного конфлікту в Україні підрозділи соціальних служб у прифронтових районах функціонують в надзвичайно складних умовах. Персонал щоденно стикається з поєднанням зовнішніх загроз фізичній безпеці, інтенсивним емоційним навантаженням і необхідністю надавати кваліфіковану допомогу населенню, яке саме перебуває у стані гострого дистресу. Ці умови ставлять під загрозу не лише індивідуальне благополуччя фахівців, але й якість та доступність соціальних послуг загалом.

Сучасні дослідження свідчать, що індивідуальна психологічна стійкість особистості є лише частиною картини. Значний вплив на стійкість персоналу справляють організаційні чинники – передусім характер взаємодії в колективі та стиль управлінської діяльності керівника. Відтак, вивчення соціально-психологічного клімату підрозділу як чинника психологічної стійкості персоналу набуває не лише теоретичної, але й виразної практичної значущості.

Метою дослідження є встановлення характеру та рівня впливу соціально-психологічного клімату підрозділів соціальних служб на психологічну стійкість персоналу у прифронтових територіях України.

Ключовим теоретичним конструктом дослідження є поняття «соціально-психологічний клімат» як інтегральна характеристика системи міжособистісних відносин у групі, яка відображає ступінь задоволеності членів колективу умовами спільної діяльності та характером взаємодії. У структурі клімату виокремлюють емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, кожен з яких по-різному впливає на функціональний стан персоналу.

Принципово важливу роль у формуванні соціально-психологічного клімату відіграє стиль керівництва. Важливим тут є обґрунтування того, що ефективність управлінської діяльності визначається не лише ухваленими рішеннями, але й соціально-психологічними умовами, в яких ці рішення ухвалюються та реалізуються [1]. За таких умов лідерський потенціал особистості є ресурсом ухвалення якісних рішень, а стиль взаємодії керівника з командою безпосередньо впливає на характеристики групової динаміки й психологічного клімату підрозділу [2].

Особливий інтерес становить запропонований Ю.М. Швалбом [4] принцип екологічності, який передбачає урахування психологічного стану членів команди як умови сталого функціонування соціальної системи та є вирішальним в організаційній діяльності управлінця [3]. Застосування цього принципу в процесах управління підрозділами соціальних служб у прифронтових умовах дає можливість теоретично обґрунтувати зв'язок між стилем керівника, кліматом і стійкістю персоналу.

Поняття «психологічна стійкість» у контексті цього дослідження розуміється як здатність особистості зберігати цілісність, адаптивну поведінку та функціональну ефективність в умовах тривалої дії стресогенних чинників. Суттєвим є те, що стійкість не є суто індивідуальною рисою – вона формується і підтримується в системі міжособистісних стосунків, тобто опосередкована соціально-психологічним контекстом діяльності.

Умови прифронтових територій є специфічним організаційним контекстом, де взаємодія клімату і стійкості персоналу набуває особливої гостроти. Поєднання прямих загроз безпеці, нестабільності повсякдення, інтенсивного вторинного травматизму та управлінської невизначеності робить соціально-психологічний клімат підрозділу або потужним захисним ресурсом, або додатковим джерелом стресу для кожного члена команди.

Методологія організації дослідження впливу соціально-психологічного клімату підрозділів соціальних служб на психологічну стійкість персоналу у прифронтових територіях України передбачає реалізацію трьох взаємопов'язаних діагностичних блоків.

Перший блок – «Загальна характеристика соціально-психологічного клімату» – поєднує: 1) експрес-опитування соціально-психологічного клімату колективу (О. Михалюк, А. Шалито) для діагностики емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів клімату; 2) методику «Стиль керівництва» - для виявлення домінуючого стилю управлінської взаємодії в підрозділі та його сприйняття персоналом.

Другий блок – «Організаційний вплив на персонал» – забезпечується: 3) методикою «Шкала негативного впливу роботи» (Negative Acts Questionnaire) для вимірювання деструктивних організаційних впливів, що зазнає персонал у процесі праці; 4) методикою «Індекс організаційної напруженості» для комплексної оцінки рівня стресогенності організаційного середовища підрозділу.

Третій блок – «Психологічна стійкість» – включає: 5) методику визначення рівня стресостійкості особистості, яка дає можливість зафіксувати індивідуальний показник стійкості до дії стресогенних чинників і зіставити його з показниками клімату та організаційної напруженості.

Поєднання цих блоків забезпечує можливість встановити кореляційні зв'язки між характеристиками клімату й стилем керівництва (незалежні змінні), показниками організаційної напруженості і негативного впливу роботи (медіаторні змінні) та рівнем психологічної стійкості персоналу (залежна змінна). Вибірку

становлять працівники підрозділів соціальних служб міста Запоріжжя та Запорізької області.

Очікувані результати. Передбачається: по-перше, встановити статистично значущі зв'язки між окремими компонентами соціально-психологічного клімату та рівнем стресостійкості персоналу; по-друге, виявити, яким чином стиль керівництва опосередковує ці зв'язки; по-третє, визначити предиктори психологічної стійкості, специфічні для умов прифронтових територій.

Отримані дані стануть підставою для розробки практичних рекомендацій з оптимізації соціально-психологічного клімату підрозділів соціальних служб і психологічного супроводу персоналу, що має пряме значення для забезпечення сталості системи соціального захисту населення в умовах збройного конфлікту.

Висновки. Соціально-психологічний клімат підрозділу є не фоновою, а активною організаційною змінною, що суттєво впливає на психологічну стійкість персоналу соціальних служб у прифронтових районах. Теоретична модель дослідження, яка вибудовується навколо зв'язку «управлінська взаємодія – клімат колективу - стійкість персоналу», спирається на концептуальні розробки у сфері психології управлінських рішень і лідерства та доповнює їх специфікою організаційного функціонування в умовах воєнного часу. Практична значущість дослідження визначається можливістю трансформувати його результати у конкретні управлінські та психологічні заходи підтримки.

Список використаних джерел

1. Горбань Г.О. Соціально-психологічні особливості управління міською громадою як життєдіяльнісною соціальною системою. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 2 (6). С. 35–42.

2. Горбань Г. Лідерський потенціал особистості як ресурс ефективного ухвалення рішень. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. № 2 (74). С. 252–259. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-252-259.

3. Горбань Г.О. Принцип екологічності в діяльності управлінця. Екологічна психологія: хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 33–39.

4. Швалб Ю.М. К проблеме определения экопсихологических систем. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. 2003. Т. 7, ч. 1. С. 426–433.
5. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.

Halutska Iryna
Group 7.S4.25-2-z, Faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
irinagal380@gmail.com
Gorban Galyna
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine
gorbanga@znu.edu.ua

THE INFLUENCE OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN SOCIAL SERVICE UNITS ON THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF PERSONNEL IN THE FRONTLINE TERRITORIES OF UKRAINE

Abstract. The paper examines the influence of the socio-psychological climate in social service units on the psychological resilience of their staff working in the frontline areas of Ukraine. The theoretical model of the study is grounded in the concept of the interrelationship between leadership style, managerial decision-making, and team climate, as developed in the works of H.O. Horban. A five-instrument methodological complex is presented encompassing climate assessment, leadership style diagnostics, negative work impact scale, organisational tension index, and stress resistance measurement.

Keywords: socio-psychological climate, psychological resilience, leadership style, social services, frontline territories, organisational tension, stress resistance.

УДК 316.6

Гулік Ж.О
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
14887980@nuos.edu.ua
Мухіна Л. М.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ МАСАМИ НА ПРИКЛАДІ РОМАНУ «АНЖЕЛІКА — МАРКІЗА ЯНГОЛІВ»

У сучасній соціальній психології значна увага приділяється дослідженню поведінки великих соціальних груп та механізмів формування громадської думки. Масова свідомість є складним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом соціальних умов, інформаційних потоків, культурних традицій та діяльності лідерів думок. Управління масами передбачає використання різноманітних психологічних механізмів впливу, які здатні формувати емоції, переконання та поведінку значної кількості людей.

Ключові слова: *масова психологія, натовп, соціальний вплив, маніпуляція, громадська думка.*

У різні історичні періоди проблема впливу на масову свідомість набувала особливої актуальності. Політичні події, соціальні конфлікти, релігійні рухи та революції демонстрували, що поведінка людей у натовпі суттєво відрізняється від індивідуальної поведінки. Саме тому дослідження масової психології стало важливим напрямом у соціальній психології.

Значний внесок у розвиток теорії масової поведінки зробили дослідники соціальної психології. Вони доводять, що у натовпі людина частково втрачає свою індивідуальність та починає діяти відповідно до колективних емоцій і настроїв. У такому стані знижується рівень критичного мислення, підвищується навіюваність, а також посилюється емоційна реакція на зовнішні події [2].

Однією з характерних особливостей масової поведінки є емоційне зараження. Це явище полягає у швидкому поширенні емоцій між людьми, коли настрій або реакція однієї людини передається іншим учасникам групи. Ще одним важливим

механізмом управління масами є навіювання. Люди, які перебувають у групі або натовпі, часто схильні приймати інформацію без критичного аналізу, особливо якщо вона надходить від авторитетних джерел. Крім того, важливу роль відіграє соціальний авторитет. Люди схильні довіряти особам, які мають високий соціальний статус, владу або репутацію.

Ці психологічні механізми часто знаходять відображення у художній літературі, яка здатна передавати складні соціально-психологічні процеси через образи персонажів та сюжетні події. Одним із яскравих прикладів є роман «Анжеліка — маркіза янголів», написаний Анн і Сержем Голон. У цьому творі описано соціальне життя Франції XVII століття, яке характеризується політичними інтригами, боротьбою за владу та складними суспільними відносинами.

У романі можна простежити кілька прикладів психологічного впливу на маси. Одним із них є використання страху та забобонів. У суспільстві, де рівень освіти був відносно низьким, чутки та міфи могли швидко поширюватися серед населення. Люди часто пояснювали незрозумілі події через надприродні сили або змови, що сприяло формуванню панічних настроїв.

Ще одним важливим аспектом є вплив політичної влади на громадську думку. У романі показано, як представники влади можуть використовувати свій статус для формування певного ставлення до подій або людей. Судові процеси, офіційні звинувачення та публічні виступи часто стають інструментами впливу на суспільство.

Також у творі простежується явище соціального конформізму. Люди нерідко схильні погоджуватися з думкою більшості, навіть якщо вона суперечить їхнім власним переконанням. Це пояснюється прагненням уникнути соціального осуду або ізоляції.

Важливу роль у формуванні масових настроїв відіграють емоції. Емоційні переживання можуть значно посилювати вплив інформації на людей. У ситуаціях соціальної напруги люди частіше керуються почуттями, ніж раціональним аналізом.

Таким чином, роман «Анжеліка — маркіза янголів» демонструє низку психологічних механізмів управління масами, серед яких можна виділити навіювання, емоційне зараження, вплив авторитету та поширення чуток. Аналіз цих явищ дозволяє краще зрозуміти закономірності формування громадської думки та поведінки великих соціальних груп.

Отже, вивчення психології мас є важливим для розуміння соціальних процесів у сучасному суспільстві. Знання механізмів масового впливу допомагає не лише пояснювати історичні події, але й аналізувати сучасні інформаційні процеси, які формують громадську думку та соціальні настрої.

Список використаних джерел

1. Голон А., Голон С. Анжеліка — маркіза янголів. Париж: Calmann- Lévy, 1957. URL: https://loveread.ec/book-comments.php?book=2863https://loveread.ec/book-comments.php?book=2863

2. Bauman Z. Retrotopia. Cambridge: Polity Press, 2017. URL: https://download.e-bookshelf.de/download/0010/8143/38/L-G-0010814338-0026386943.pdfhttps://download.e-bookshelf.de/download/0010/8143/38/L-G-0010814338-0026386943.pdf

3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2017. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14a82805-7b31-4866-8059-fc640a894488/contenthttps://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14a82805-7b31-4866-8059-fc640a894488/content

4. Sunstein C. #Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media. Princeton: Princeton University Press, 2017. URL: https://assets.press.princeton.edu/chapters/s10935.pdfhttps://assets.press.princeton.edu/chapters/s10935.pdf

Hulik Zanna
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
14887980@nuos.edu.ua
Mukhina Liudmyla
Candidate of psychological sciences,
Associate professor of the department of psychology

Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PSYCHOLOGY OF MASS MANAGEMENT BASED ON THE NOVEL «ANGELIQUE: THE MARQUISE OF THE ANGELS»

In modern social psychology, considerable attention is paid to the study of the behavior of large social groups and the mechanisms of public opinion formation. Mass consciousness is a complex socio-psychological phenomenon that is formed under the influence of social conditions, information flows, cultural traditions and the activities of opinion leaders. Mass management involves the use of various psychological mechanisms of influence that are capable of shaping the emotions, beliefs and behavior of a significant number of people.

Key words: *mass psychology, crowd behavior, social influence, emotional contagion, suggestion, public opinion.*

УДК 159.9:005.95/.96:334.012.64

Ларченко Ірина
доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ВПЛИВ СТИЛЮ УПРАВЛІННЯ КЕРІВНИКА НА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ПЕРСОНАЛУ В МАЛОМУ БІЗНЕСІ

Анотація. *У тезах здійснено теоретичний аналіз впливу стилю управління керівника на залученість персоналу в малому бізнесі. Обґрунтовано, що в умовах соціальної нестабільності залученість працівників залежить не лише від матеріальної мотивації, а й від характеру управлінської взаємодії, психологічного клімату, якості комунікації, довіри та відчуття значущості праці. Теоретично обґрунтовано, що найбільш сприятливими для підвищення залученості є стилі*

управління, які передбачають підтримку, залучення працівників до ухвалення рішень, визнання їхнього внеску, надання автономії та чітке комунікування цілей.

Ключові слова: *стиль управління, залученість персоналу, малий бізнес, керівник, психологія управління.*

У сучасних умовах соціальної нестабільності проблема залученості персоналу набуває особливої актуальності для малого бізнесу. Саме малі підприємства найбільш чутливо реагують на економічні коливання, кадровий дефіцит, невизначеність зовнішнього середовища та емоційне виснаження працівників. За таких умов керівник виконує не лише адміністративну, а й важливу психологічну функцію: задає характер внутрішньої комунікації, формує атмосферу довіри, підтримує робочу мотивацію та впливає на готовність працівників залишатися залученими до діяльності організації.

Залученість персоналу доцільно розглядати як стан емоційної, когнітивної та поведінкової включеності працівника в роботу, за якого людина не лише формально виконує професійні обов'язки, а й ототожнює себе з цілями організації, виявляє ініціативу, відповідальність та зацікавленість у спільному результаті [1; 2; 3]. У наукових джерелах наголошується, що залученість не зводиться лише до лояльності або задоволеності працею, а є більш складним психологічним утворенням, яке поєднує внутрішню мотивацію, енергійність, відданість роботі та готовність вкладати додаткові зусилля у досягнення цілей організації [4; 5].

Важливим чинником формування залученості виступає стиль управління керівника. Саме через стиль управління реалізуються такі психологічні механізми впливу, як підтримка, контроль, делегування, визнання, участь у прийнятті рішень та зворотний зв'язок. У тих випадках, коли управлінська взаємодія будується на надмірному контролі, жорсткій ієрархії, односторонній комунікації та відсутності довіри, працівники частіше демонструють емоційне дистанціювання від роботи, зниження ініціативності й орієнтацію лише на формальне виконання вимог. Особливо небезпечним це є для малого бізнесу, де результативність праці значною мірою залежить від гнучкості, самостійності та відповідальності кожного члена команди.

Натомість демократичний, партисипативний, стиль делегування повноважень та стиль управління, орієнтований на сильні сторони працівника. Їхній позитивний психологічний ефект полягає в тому, що працівник переживає себе не як пасивного виконавця, а як активного учасника спільної діяльності. Залучення працівників до обговорення рішень, відкритість керівника до діалогу, підтримка професійного розвитку, визнання індивідуального внеску та надання певного рівня автономії сприяють посиленню відчуття значущості праці та зміцнюють психологічний зв'язок працівника з організацією [3; 5; 6].

Окремої уваги заслуговує strengths-based підхід у лідерстві, який передбачає опору на сильні сторони працівника. У межах такого підходу керівник не лише координує виконання завдань, а й виявляє індивідуальні ресурси співробітника, допомагає йому реалізувати власний потенціал та досягти більшої відповідності між особистими можливостями і змістом праці. Для малого бізнесу це має особливу цінність, оскільки за умов обмеженого кадрового ресурсу ефективність часто залежить від того, наскільки повно розкрито потенціал кожного працівника [4; 5].

В умовах соціальної нестабільності значення стилю управління додатково посилюється. У кризові періоди працівники особливо гостро реагують на несправедливість, інформаційну невизначеність, суперечливість вимог, емоційну холодність керівника та відсутність підтримки. Саме тому одним із ключових механізмів підтримки залученості стає якісна управлінська комунікація: регулярна, зрозуміла, чесна та емоційно виважена. Якщо керівник здатний пояснювати логіку рішень, визнавати труднощі, окреслювати реалістичні перспективи та зберігати повагу до працівників, це підвищує рівень довіри і психологічної стабільності в колективі [2; 6; 7].

Не менш важливим механізмом є психологічний контракт, тобто система неформальних очікувань між працівником і організацією. Для високої залученості працівник має відчувати, що його внесок помічають, що до нього ставляться справедливо, а організація дотримується заявлених принципів взаємодії. У малому бізнесі психологічний контракт часто формується не стільки через формалізовані HR-процедури, скільки через щоденну взаємодію з керівником. Саме тому стиль

управління прямо впливає на те, чи буде працівник ідентифікувати себе з організацією та прагнути довготривалої співпраці [2; 3].

Специфіка малого бізнесу полягає також у високій видимості керівника. На відміну від великих організацій, де управлінський вплив часто опосередковується численними рівнями структури, у малому бізнесі стиль керівника проявляється безпосередньо, щоденно і персоналізовано. Це означає, що навіть відносно незначні управлінські дії можуть мати виражений психологічний ефект: підтримка підвищує залученість, тоді як ігнорування, різкість, непослідовність чи недовіра швидко її знижують. Саме тому емоційна компетентність керівника, його здатність до діалогу, гнучкість і підтримувальний характер управлінської взаємодії набувають стратегічного значення для ефективності малого бізнесу.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що стиль управління керівника є одним із ключових психологічних чинників залученості персоналу в малому бізнесі. Найбільш позитивний вплив мають ті стилі, які поєднують чіткість цілей із підтримкою, довірою, визнанням, автономією та конструктивною комунікацією. В умовах соціальної нестабільності залученість працівників формується не лише навколо професійних завдань, а й навколо якості міжособистісних відносин в організації. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між конкретними стилями управління керівників малого бізнесу та рівнем залученості працівників у різних сферах професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Паливода Р., Винничук Р. Залученість персоналу: її роль у системі управління персоналом та досягненні кінцевих результатів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 5(23). С. 150–162. DOI: 10.52058/2786-6300-2024-5(23)-150-162.

2. Іонін Є. Є. Психологічний контракт та employee engagement: нові підходи до нематеріальної мотивації. *Економіка і організація управління*. 2025. № 1. DOI: 10.31558/2307-2318.2025.1.11.

3. Лазаренко Ю., Єфремов І. Управління залученістю персоналу бізнес-організації: моделі, драйвери та інструменти формування. *Economic Synergy*. 2025. № 3. DOI: 10.53920/ES-2025-3-12.

4. Rašticová M., Hinzmann R.-A. Age-considerate employee engagement strategies in SMEs: Analysis of practices and research opportunities. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Vol. 22, No. 3. P. 27–38. DOI: 10.21511/ppm.22(3).2024.03.

5/ Wang J., van Woerkom M., Breevaart K., Bakker A. B., Xu S. Strengths-based leadership and employee work engagement: A multi-source study. *Journal of Vocational Behavior*. 2023. Vol. 142. Article 103859. DOI: 10.1016/j.jvb.2023.103859.

6. Knevelsrud H.-C., Hetland J., Bakker A. B., Krabberød T., Sørlie H. O., Espevik R., Olsen O. K. Empowering leadership and employee work engagement: a diary study using self-determination theory. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2025. DOI: 10.1080/1359432X.2025.2594485.

7. Alsharairi A., Alazzah M., Safori A., Aladwan M. N. S. Leadership communication, employee engagement, and online communication behaviors during crises: evidence from Jordanian universities. *Frontiers in Communication*. 2025. Vol. 10. Article 1713290. DOI: 10.3389/fcomm.2025.1713290.

Larchenko Iryna
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

THE INFLUENCE OF A MANAGER'S LEADERSHIP STYLE ON EMPLOYEE ENGAGEMENT IN SMALL BUSINESS

Abstract. This paper presents a theoretical analysis of the influence of a manager's leadership style on employee engagement in small business. It is substantiated that under conditions of social instability, employee engagement depends not only on material motivation, but also on the nature of managerial interaction, psychological climate, quality of communication, trust, and employees' sense of work significance. It is shown that the most favorable leadership styles for enhancing engagement are those based on

support, employee participation in decision-making, recognition of individual contribution, autonomy, and clear communication of goals.

***Keywords**: leadership style, employee engagement, small business, manager, management psychology.*

УДК 159.9:005.95/.96:334.012.64

Ларченко Ірина
доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРАКТ У СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ МАЛОГО БІЗНЕСУ: ВПЛИВ НА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психологічного контракту як одного з провідних механізмів регуляції трудової поведінки в системі управління персоналом малого бізнесу. Розкрито зміст психологічного контракту як сукупності взаємних очікувань, уявлень про справедливість, підтримку, можливості розвитку та визнання, що формуються між працівником і роботодавцем поза межами формального трудового договору. Встановлено, що саме якість психологічного контракту істотно впливає на рівень залученості працівників, їхню організаційну ідентифікацію, готовність до ініціативної участі в роботі та стійкість до професійного виснаження. Проаналізовано наукові підходи Деніз Руссо, Євгена Євгеновича Іоніна, Дар'ї Олександрівни Якубенко, Юлії Лазаренко, Іллі Єфремова, Олени Олегівни Іващук, Томаса А. Вонди, Дзунані А. Нгобені, Мусавенкосі Д. Сауромбе та інших учених. Обґрунтовано, що для малого бізнесу психологічний контракт має особливу вагу через персоналізований характер управлінської взаємодії, обмеженість ресурсів і високу чутливість колективу до стилю керівництва. Показано, що виконання психологічного

контракту підсилює залученість працівників через довіру, почуття взаємності, визнання значущості праці та досвід справедливого ставлення, тоді як його порушення знижує включеність, послаблює мотивацію та підвищує ризик дистанціювання від організації.

Ключові слова: психологічний контракт, залученість працівників, малий бізнес, управління персоналом, організаційна довіра, мотивація, трудові відносини.

Сучасний малий бізнес функціонує в середовищі, де управлінські рішення дедалі тісніше пов'язані не лише з економічною раціональністю, а й з психологічною якістю трудових відносин. У невеликих організаціях працівник рідко сприймає себе як анонімну одиницю системи: він гостріше реагує на стиль взаємодії керівника, атмосферу в колективі, спосіб ухвалення рішень, прозорість зворотного зв'язку та ступінь визнання його внеску. Саме тому залученість працівників у малому бізнесі формується не стільки виключно через оплату праці чи формальні стимули, скільки через досвід щоденної взаємності, довіри й психологічної передбачуваності. Нові дослідження, присвячені малим і середнім підприємствам, показують, що для таких організацій вирішальне значення мають неформальні очікування, підтримувальні engagement-стратегії та якість міжособистісної взаємодії.

У цьому контексті особливої ваги набуває поняття психологічного контракту. Деніз М. Руссо американська дослідниця організаційної поведінки, яка сформувала сучасне наукове розуміння цієї категорії, визначає психологічний контракт як індивідуальні уявлення про взаємні зобов'язання між працівником і організацією. Йдеться не про юридичний документ, а про прихований нормативний простір трудових відносин, у якому працівник оцінює, чи дотримується роботодавець обіцяного, чи є стосунки чесними, чи має його праця зміст і перспективу. Саме ця логіка дозволяє пояснити, чому працівники однаково оплачуваних організацій можуть демонструвати цілком різний рівень включеності у роботу.

Аналіз наукових підходів до проблеми. Український дослідницький контекст останніх років помітно посилив увагу до зв'язку між психологічним контрактом,

нематеріальною мотивацією та engagement. Євген Євгенович Іонін та Дар'я Олександрівна Якубенко розглядають психологічний контракт як одну з ключових основ сучасної нематеріальної мотивації, наголошуючи, що працівник дедалі частіше оцінює не лише оплату, а й чесність очікувань, можливість розвитку, повагу та ціннісну сумісність із роботодавцем [1]. Юлія Лазаренко та Ілля Єфремов, аналізуючи управління залученістю персоналу, показують, що стійка включеність працівників виникає там, де управління не зводиться до контролю, а вибудовується навколо драйверів довіри, визнання, автономії та спільної мети [2]. Олена Олегівна Іващук у праці про персоніфіковане управління переконливо демонструє, що індивідуалізована управлінська взаємодія безпосередньо впливає на зміст психологічного контракту у трудових відносинах [3].

Міжнародні праці також пропонують вагомі емпіричні аргументи. Томас А. Вонда у своєму дослідженні доходить висновку, що виконання психологічного контракту статистично пов'язане з вищим рівнем work engagement, оскільки працівник сприймає взаємодію з організацією як справедливу й надійну [4]. Дзунані А. Нгобені, Мусавенкосі Д. Сауромбе та Р. М. Джозеф показують, що психологічний контракт діє як проміжна ланка між організаційним середовищем і реальною залученістю працівника: чим вищий рівень довіри до неформальних зобов'язань роботодавця, тим нижчий ризик відчуження та формального ставлення до праці [5]. Сурджит Паттанаяк, Біплаб Паттанаяк і Діпак Чоудхурі наголошують, що саме в малих і середніх підприємствах психологічний контракт має особливу практичну силу, бо там менше формалізованих процедур, зате значно більший вплив особистості керівника й характеру щоденної взаємодії [6].

Психологічний контракт як механізм управління залученістю. У системі управління персоналом психологічний контракт не є периферійним утворенням. Він виконує щонайменше чотири взаємопов'язані функції: регулятивну, мотиваційну, інтеграційну та стабілізаційну. Регулятивна функція полягає у формуванні неформальних правил очікуваної поведінки. Мотиваційна у підтримці внутрішньої готовності працівника діяти не за інерцією, а з почуттям смислу та включеності. Інтеграційна у посиленні відчуття належності до команди.

Стабілізаційна у зниженні ймовірності психологічного дистанціювання, конфліктів і кадрових втрат. Для малого бізнесу така функціональність має особливе значення, оскільки один демотивований працівник може істотно змінити якість роботи всієї команди.

Зміст психологічного контракту охоплює кілька рівнів очікувань. Перший пов'язаний із базовими умовами праці: оплатою, графіком, безпекою, стабільністю. Другий із реляційним виміром: повагою, підтримкою, справедливістю, доброчесністю керівника, якістю комунікації. Третій із розвитком: автономією, навчанням, професійним зростанням, правом голосу у робочих питаннях. Саме другий і третій рівні найтісніше пов'язані із залученістю, тому що вони формують переживання власної значущості та досвід суб'єктності, а не просто формального виконання функцій [1; 3; 4].

Для малого бізнесу це означає, що залученість працівника не може розглядатися як проста індивідуальна риса. Вона постає як результат управлінсько-психологічної конфігурації, у якій поєднуються стиль комунікації керівника, передбачуваність рішень, послідовність обіцянок, реальність кар'єрних і навчальних перспектив, а також символічне визнання внеску працівника. Там, де працівник відчуває, що його присутність не є суто функціональною, а має значення для організації, зростає схильність докладати додаткових зусиль, підтримувати зміни та ототожнювати себе з цілями команди [2; 6; 7]. Дослідження про engagement-стратегії в SMEs і персоніфіковане управління підтримують саме таку інтерпретацію.

Чому малий бізнес особливо залежить від якості психологічного контракту

У великій організації працівник часто взаємодіє передусім із системою правил, посадових регламентів і HR-процедур. У малому бізнесі він переважно взаємодіє з конкретними людьми, насамперед із власником або керівником. Через це психологічний контракт тут набуває більш персоналізованого характеру. Працівник оцінює організацію крізь призму того, як із ним говорять, чи враховують його позицію, чи помічають його внесок, чи пояснюють зміни, чи не змінюються правила ситуативно та односторонньо. Саме тому в малому бізнесі репутація

керівника як справедливої або непередбачуваної людини здатна швидко підсилювати або руйнувати залученість команди.

Олена Олегівна Іващук переконливо показує, що персоніфіковане управління не є лише стилістичною ознакою керівництва, а має безпосередній психологічний ефект: працівник починає інакше оцінювати межі власної відповідальності, міру довіри та легітимність організаційних вимог [3]. Це особливо помітно в малих підприємствах, де управлінські рішення не проходять через багаторівневу бюрократичну фільтрацію. Сурджит Паттанаяк, Біплаб Паттанаяк і Діпак Чоудхурі фактично підтверджують цю думку, показуючи, що в SME-середовищі психологічний контракт стає ядром організаційної стабільності й продуктивності [6].

Виконання психологічного контракту створює ефект взаємності. Працівник інтерпретує організаційну поведінку керівника як таку, що заслуговує на відповідну віддачу: більшу відповідальність, уважність до результату, готовність підтримувати колег, ініціативність, толерантність до труднощів і здатність залишатися у професійній ролі навіть за умов перевантаження. Томас А. Вонда прямо пов’язує fulfillment психологічного контракту з вищим рівнем work engagement [4]. Подібну логіку підсилює й дослідження Дзунані А. Нгобені, Мусавенкосі Д. Сауромбе та Р. М. Джозеф, де показано, що якісний психологічний контракт знижує ймовірність формального, емоційно відчуженого ставлення до праці [5]. Праці про strengths-based leadership також підтверджують: там, де керівник будує взаємодію на визнанні сильних сторін працівника, зростає його включеність у роботу [8].

Порушення психологічного контракту має іншу динаміку. Працівник сприймає невиконану обіцянку не лише як окрему прикру подію, а як сигнал про ненадійність самої організації. Деніз Руссо вказувала, що інтенсивність реакції на порушення пов’язана не тільки з конкретною втратою вигоди, а й із ширшими уявленнями про повагу, норми поведінки та довіру у відносинах. У подальших роботах про trust and breach ця логіка розвивається ще глибше: порушення психологічного контракту розхитує підвалини організаційних відносин, а не просто

знижує задоволеність [9]. Для малого бізнесу це особливо небезпечно, оскільки емоційна дистанція одного працівника швидко набуває групового ефекту через атмосферу, комунікацію, взаємне підхоплення скепсису й знецінення спільних цілей.

Практичні імплікації для системи управління персоналом. Якщо розглядати психологічний контракт не як абстракцію, а як інструмент управління, то для малого бізнесу можна окреслити кілька пріоритетних напрямів. По-перше, потрібна ясність організаційних очікувань. Працівник має розуміти не лише, що саме він повинен робити, а й що організація реально готова дати у відповідь. По-друге, значення має не епізодичний контроль, а регулярний змістовний зворотний зв'язок. По-третє, особливої ваги набуває визнання не формальне схвалення, а чітке окреслення цінності внеску працівника. По-четверте, для підтримання залученості важливо розширювати простір суб'єктності: давати можливість впливати на рішення, пропонувати покращення, брати участь у розвитку робочих процесів. Саме такі кроки переводять психологічний контракт із невиразної сукупності очікувань у керований ресурс організаційної стійкості [1- 8].

Висновки. Психологічний контракт у системі управління персоналом малого бізнесу слід розглядати як один із центральних психологічних механізмів формування залученості працівників. Його значення полягає в тому, що він з'єднує індивідуальний досвід працівника з організаційною практикою: через нього людина оцінює, чи є її праця значущою, чи заслуговує керівник на довіру, чи справедливим є розподіл вимог і можливостей, чи має сенс вкладати в організацію додаткові зусилля. Аналіз праць Деніз Руссо, Євгена Євгеновича Іоніна, Дар'ї Олександрівни Якубенко, Юлії Лазаренко, Іллі Єфремова, Олени Олегівни Іващук, Томаса А. Вонди, Дзунані А. Нгобені, Мусавенкосі Д. Сауромбе та інших учених дає підстави стверджувати: якісний психологічний контракт не просто супроводжує залученість, а фактично створює для неї психологічний ґрунт. Для малого бізнесу це означає, що управління персоналом має вибудовуватися не лише навколо функціональних вимог, а й навколо довіри, передбачуваності, поваги, визнання й правдоподібності організаційних обіцянок. Саме в цій площині

проходить межа між формально присутнім працівником і працівником, який справді включений у життя організації.

Список використаних джерел

1. Іващук О. О. Вплив персоніфікованого управління на психологічний контракт у трудових відносинах. *Європейський науковий журнал Економічних та Фінансових інновацій*. 2025. Т. 4, № 18. С. 75–84. DOI: 10.32750/2025-0407.

2. Іонін Є. Є., Якубенко Д. О. Психологічний контракт та employee engagement: нові підходи до нематеріальної мотивації. *Економіка і організація управління*. 2025. № 1(57). С. 122–130. DOI: 10.31558/2307-2318.2025.1.11.

3. Лазаренко Ю., Єфремов І. Управління залученістю персоналу бізнес-організації: моделі, драйвери та інструменти формування. *Economic Synergy*. 2025. № 3(17). С. 155–174. DOI: 10.53920/ES-2025-3-12.

4. Ngobeni D. A., Saurombe M. D., Joseph R. M. The influence of the psychological contract on employee engagement in a South African bank. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 958127. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.958127.

5. Pattanayak S., Pattanayak B., Niranjana P., Choudhury D. Psychological contract perspective and implications in small and medium enterprises. *SEDME (Small Enterprises Development, Management & Extension Journal)*. 2024. Vol. 50, No. 3. P. 265–279. DOI: 10.1177/09708464231188197.

6. Rašticová M., Hinzmann R.-A. Age-considerate employee engagement strategies in SMEs: Analysis of practices and research opportunities. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Vol. 22, No. 3. P. 27–38. DOI: 10.21511/ppm.22(3).2024.03.

7. Robinson S. L., Rousseau D. M. Violating the psychological contract: Not the exception but the norm. *Journal of Organizational Behavior*. 1994. Vol. 15, No. 3. P. 245–259. DOI: 10.1002/job.4030150306.

8. Wang J., van Woerkom M., Breevaart K., Bakker A. B., Xu S. Strengths-based leadership and employee work engagement: A multi-source study. *Journal of Vocational Behavior*. 2023. Vol. 142. Art. 103859. DOI: 10.1016/j.jvb.2023.103859.

9. Wonda T. A., Engidaw A. E., Ning J., Kebad M. A., Belay N. A. Does psychological contract fulfilment determine employees' work engagement? Empirical evidence from government sector employees. *Cogent Business & Management*. 2024. Vol. 11, No. 1. Art. 2402504. DOI: 10.1080/23311975.2024.2402504.

Larchenko Iryna
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

PSYCHOLOGICAL CONTRACT IN THE PERSONNEL MANAGEMENT SYSTEM OF SMALL BUSINESSES: ITS IMPACT ON EMPLOYEE ENGAGEMENT

Abstract. *The article provides a theoretical analysis of the psychological contract as one of the leading mechanisms regulating work behavior within the personnel management system of small businesses. The content of the psychological contract is revealed as a set of mutual expectations, perceptions of fairness, support, opportunities for development, and recognition that are formed between an employee and an employer beyond the scope of a formal employment agreement. It has been established that the quality of the psychological contract significantly affects the level of employee engagement, their organizational identification, readiness for proactive participation in work, and resilience to professional exhaustion. The scientific approaches of Denise Rousseau, Yevhen Yevhenovych Ionin, Dariia Oleksandrivna Yakubenko, Yuliia Lazarenko, Illia Yefremov, Olena Olehivna Ivashchuk, Thomas A. Wonda, Dzunani A. Ngobeni, Musawenkosi D. Saurombe, and other scholars are analyzed. It is substantiated that for small businesses the psychological contract has particular significance due to the personalized nature of managerial interaction, limited resources, and the high sensitivity of the workforce to leadership style. It is shown that fulfillment of the psychological contract strengthens employee engagement through trust, a sense of reciprocity, recognition of the value of work, and the experience of fair treatment, whereas its violation reduces involvement, weakens motivation, and increases the risk of distancing from the organization.*

Keywords: *psychological contract, employee engagement, small business, personnel management, organizational trust, motivation, labor relations.*

УДК 658.15:004

Ларченко Олександр
група ПЕ-2-2, Навчально-науковий інститут економіки і управління
Національний університет харчових технологій
м.Київ, Україна
oleksandr.larchenko22@gmail.com
Ларченко Ірина
доктор філософії з психології (PhD)
викладач кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ОБОРОТНИХ КОШТІВ ПІДПРИЄМСТВА В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ЕКОНОМІКИ: ФІНАНСОВО-УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТ

Анотація. У тезах досліджено особливості оптимізації використання оборотних коштів підприємства в умовах цифровізації економіки. Обґрунтовано значення оборотних активів для забезпечення фінансової стійкості, ліквідності та безперервності господарської діяльності суб'єкта господарювання. Визначено основні фінансово-управлінські підходи до підвищення ефективності управління оборотними коштами, зокрема прискорення їх обігу, оптимізацію дебіторської заборгованості, удосконалення системи управління запасами та прогнозування грошових потоків. Розкрито роль цифрових технологій, ERP-систем, CRM-платформ, електронного документообігу та цифрових платіжних сервісів у підвищенні ефективності фінансового управління підприємством. Доведено, що цифровізація сприяє зниженню фінансових ризиків, підвищенню прозорості фінансових операцій та забезпеченню стійкого розвитку підприємства в умовах динамічного економічного середовища.

Ключові слова: *оборотні кошти, цифровізація економіки, фінансове управління, ліквідність, дебіторська заборгованість, грошові потоки, ERP-системи, цифрові технології, фінансова стійкість, управління підприємством.*

Цифрова трансформація економіки актуалізує необхідність підвищення ефективності використання оборотних коштів підприємства як одного з ключових чинників його фінансової стійкості, платоспроможності та конкурентоспроможності. Оборотні кошти забезпечують безперервність господарської діяльності, формують основу поточної ліквідності та визначають здатність суб'єкта господарювання своєчасно виконувати фінансові зобов'язання. В умовах економічної нестабільності, зростання вартості ресурсів, ускладнення логістичних процесів і посилення конкуренції особливого значення набуває пошук нових фінансово-управлінських підходів до оптимізації структури оборотних активів і прискорення їх обігу.

Оборотні кошти підприємства охоплюють грошові кошти, виробничі запаси, незавершене виробництво, готову продукцію, дебіторську заборгованість та інші активи, які беруть участь в одному операційному циклі. Їх раціональне використання передбачає досягнення оптимального співвідношення між ліквідністю та прибутковістю. Надмірне накопичення запасів або зростання дебіторської заборгованості призводить до вилучення фінансових ресурсів з активного обігу, тоді як дефіцит оборотних коштів може спричинити перебої у виробництві, зниження ділової активності та погіршення фінансового стану економічного суб'єкта [1].

Управління оборотними коштами доцільно розглядати як комплексну систему фінансово-управлінських рішень, спрямованих на забезпечення стабільності грошових потоків, підтримання належного рівня ліквідності та раціональне використання ресурсів суб'єкта господарювання [2]. У цьому контексті важливим завданням є не лише контроль за обсягом оборотних активів, а й оцінювання швидкості їх обігу, структури, джерел формування та впливу на загальну результативність діяльності підприємства.

Цифровізація змінює традиційні підходи до управління оборотними коштами, оскільки забезпечує оперативність збору, обробки й аналізу фінансової інформації. Впровадження ERP-систем, CRM-платформ, електронного документообігу, автоматизованого складського обліку та фінансової аналітики забезпечує підвищення точності планування потребу в оборотних коштах, контролювати стан дебіторської і кредиторської заборгованості, прогнозувати грошові потоки та своєчасно виявляти фінансові ризики [3].

Одним із пріоритетних напрямів оптимізації є прискорення обігу оборотних коштів. Воно може забезпечуватися через скорочення тривалості операційного циклу, удосконалення системи управління запасами, підвищення ефективності договірної роботи з постачальниками й покупцями, посилення контролю за строками погашення дебіторської заборгованості та впровадження цифрових механізмів фінансового моніторингу. У практичному вимірі це дозволяє підприємству зменшити потребу в додатковому фінансуванні, підвищити ліквідність і забезпечити більш стабільний рух грошових потоків.

Важливу роль у цьому процесі відіграють цифрові платіжні системи, які сприяють прискоренню розрахунків між суб'єктами господарювання, підвищенню прозорості фінансових операцій і зниженню ризиків прострочення платежів. Їх використання дозволяє підприємствам швидше повертати кошти в господарський обіг, оптимізувати платіжний календар і підвищувати ефективність управління поточною ліквідністю [4].

Окремого значення набуває цифровізація бізнес-процесів, оскільки вона забезпечує інтеграцію фінансової, виробничої, логістичної та збутової інформації в єдину управлінську систему. Автоматизація закупівель, складського обліку, продажів і фінансової звітності зменшує ймовірність управлінських помилок, підвищує якість планування та посилює контроль за рухом оборотних активів. За таких умов управління оборотними коштами переходить від переважно обліково-контрольної функції до аналітико-прогностичної моделі прийняття рішень [5].

Отже, оптимізація використання оборотних коштів суб'єкта господарювання в умовах цифровізації економіки має ґрунтуватися на поєднанні

фінансового аналізу, управлінського контролю та цифрових технологій. До ключових напрямів такої оптимізації належать: автоматизація обліку й контролю оборотних активів; прогнозування грошових потоків; скорочення періоду інкасації дебіторської заборгованості; оптимізація рівня запасів; використання цифрових платіжних сервісів; підвищення прозорості фінансових операцій; формування інтегрованої системи моніторингу фінансового стану підприємства.

Таким чином, цифровізація виступає не лише технологічним інструментом, а й важливим чинником трансформації фінансового управління підприємством. Її впровадження створює передумови для прискорення обігу оборотних коштів, зниження фінансових ризиків, підвищення ліквідності та забезпечення стійкого розвитку суб'єкта господарювання в умовах динамічного економічного середовища.

Список використаних джерел

1. Мазур Д., Мазур О., Мазур Г. Формування та використання оборотних коштів в системі управління фінансовим станом підприємства // Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки. 2023. № 5 (322). С. 181–185. URL: doi.org/10.31891/2307-5740-2023-322-5-30

2. Литвинов А. І., Остапенко Р. М., Горох О. В. Оптимізація оборотного капіталу в умовах невизначеності // Економіка та суспільство. 2024. № 63. URL: doi.org/10.32782/2524-0072/2024-63-58

3. Горох О. В., Ткаченко Є. С. Управління оборотними активами підприємства в умовах цифровізації // Інформаційні технології у сучасному світі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 22 квітня 2024 р. Харків, 2024. С. 157–158.

4. Babiak N. Digital payment systems as a tool for optimising corporate working capital management // Economics & Education. 2025. Vol. 10, No. 4. URL: doi.org/10.30525/2500-946X/2025-4-4

5. Wang D., Nie H. Business process digitalization and efficiency of corporate working capital management // International Review of Economics & Finance. 2025. URL: doi.org/10.1016/j.iref.2025.104606https://doi.org/10.1016/j.iref.2025.104606

Oleksandr Larchenko
Group PE-2-2, Educational and Scientific Institute of Economics and Management
National University of Food Technologies
oleksandr.larchenko22@gmail.com
Iryna Larchenko
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Lecturer of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
iryna.larchenko@nuos.edu.ua

OPTIMIZATION OF THE USE OF WORKING CAPITAL OF AN ENTERPRISE IN THE CONDITIONS OF ECONOMIC DIGITALIZATION: FINANCIAL AND MANAGERIAL ASPECT

Abstract. The theses examine the peculiarities of optimizing the use of enterprise working capital in the context of economic digitalization. The importance of current assets for ensuring financial stability, liquidity, and continuity of business operations is substantiated. The main financial and managerial approaches to improving the efficiency of working capital management are identified, including accelerating capital turnover, optimizing accounts receivable, improving inventory management systems, and forecasting cash flows. The role of digital technologies, ERP systems, CRM platforms, electronic document management, and digital payment services in enhancing the efficiency of enterprise financial management is revealed. It is proved that digitalization contributes to reducing financial risks, increasing the transparency of financial operations, and ensuring the sustainable development of enterprises in a dynamic economic environment.

Keywords: *working capital, economic digitalization, financial management, liquidity, accounts receivable, cash flows, ERP systems, digital technologies, financial stability, enterprise management.*

УДК 316.613.434

Маркова Ніка
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
@nikamarkova1905@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Агресивність визначається як відносно стійка властивість особистості, що відображає готовність до агресивних дій і реакцій. Вона проявляється у вербальній та фізичній формах і залежить від індивідуальних та соціальних чинників. У психології агресивність розглядається як багатокомпонентне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти.

***Ключові слова**: агресивність, агресія, фрустрація, соціальне научіння, гнів, ворожість, самоконтроль, поведінкові реакції.*

Теорія соціального научіння, розроблена Альбертом Бандурою [2], пояснює формування агресивної поведінки через спостереження за моделями та їх наслідування. Підкріплення відіграє ключову роль у закріпленні таких форм поведінки, що сприяє їх повторенню в подібних ситуаціях.

У межах фрустраційної теорії, запропонованої Джоном Доллардом та співавторами [4], агресія розглядається як наслідок блокування значущих потреб або цілей. Напруження, що виникає внаслідок фрустрації, може трансформуватися в агресивні реакції.

У дослідженнях Арнольдом Бассом і Марком Перрі [1] агресивність структурована як сукупність фізичної агресії, вербальної агресії, гніву та ворожості. Запропонована ними модель використовується для вимірювання рівня агресивності в емпіричних дослідженнях.

Згідно з положеннями Леонардом Берковіцем [3], емоційні стани, зокрема гнів, виступають безпосереднім чинником агресивної поведінки. Інтенсивність негативних переживань підвищує ймовірність агресивної реакції, особливо за наявності зовнішніх подразників.

У працях С. Д. Максименка [7] агресивність розглядається як властивість особистості, що формується у процесі соціалізації. Вона залежить від умов виховання, рівня розвитку самоконтролю та особливостей емоційної регуляції.

Емпіричні дослідження свідчать, що високий рівень агресивності пов'язаний із підвищеною імпульсивністю, низькою толерантністю до фрустрації та труднощами у контролі емоційних реакцій. Це ускладнює міжособистісну взаємодію та підвищує конфліктність поведінки.

Практичні підходи до зниження агресивності передбачають розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних стратегій поведінки та корекцію емоційних станів. Такі заходи застосовуються у психологічній практиці з метою профілактики та зменшення проявів агресії.

Отримані результати підтверджують, що агресивність формується під впливом комплексу чинників і може коригуватися за умови цілеспрямованого психологічного впливу.

Список використаних джерел

1. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 63(3). P. 452–459.
2. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1973. 390 p.
3. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York: McGraw-Hill. 1993. 485 p.
4. Dollard J., Doob L., Miller N., Mowrer O., Sears R. Frustration and Aggression. New Haven: Yale University Press. 1939. 237 p.
5. Baron R. A., Richardson D. R. Human Aggression. 2nd ed. New York: Plenum Press. 1994. 419 p.
6. Фурман А. В. Психологія агресії та насильства. Київ: Академвидав. 2010. 256 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури. 2016. 688 с.

Markova Nika
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute

Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
@nikamarkova1905@gmail.com
Mukhina Lyudmila
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

STUDY OF PERSONALITY AGGRESSIVENESS

Aggressiveness is defined as a relatively stable personality trait that reflects a readiness for aggressive actions and reactions. It manifests itself in verbal and physical forms and depends on individual and social factors. In psychology, aggressiveness is considered as a multicomponent phenomenon that includes emotional, cognitive and behavioral aspects.

***Key words**: aggressiveness, aggression, frustration, social learning, anger, hostility, self-control, behavioral reactions.*

УДК 159.9:37.07:005.334

Невтиря Наталія
студентка 1 курсу магістратури фак-ту СПП
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
Гречаник М.І.
кафедра психології,

Запорізький Національний Університету
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com
PhD, доцент кафедри психології

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ У КОЛЕКТИВІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КРИЗОВОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні заклади дошкільної освіти працюють у надзвичайно динамічних і кризових умовах, які включають соціально-політичну нестабільність, воєнний стан, постійні зміни освітнього законодавства, а також інтеграцію цифрових технологій у навчально-виховний процес. Підвищене навантаження, нестабільні умови та нові формати комунікацій створюють додатковий психологічний тиск на педагогів, що може призводити до частішого виникнення конфліктів у колективі. Особливо актуально це для закладів, де впроваджуються дистанційні консультації з батьками, електронні журнали спостереження та інтерактивні платформи для дітей, що вимагає від педагогів нових професійних та технічних компетентностей.

Метою дослідження є дослідити особливості управління конфліктами в колективі закладу дошкільної освіти в умовах кризового функціонування та визначити ефективні підходи до їх попередження і вирішення.

Причинами конфліктів у таких умовах можуть бути різні фактори. Професійні – різні педагогічні підходи до розвитку дітей та оцінювання їхнього прогресу; організаційні – зміни у розкладі, внутрішніх правилах та адміністративних процедурах; психологічні – стрес, емоційне вигорання, недостатня підтримка колег і керівництва [1, с. 119]. Окрему роль відіграє адаптація до цифрових технологій: працівники, які не мають достатнього досвіду, можуть відчувати тривожність, що підвищує ймовірність конфліктів. Також слід звернути увагу на вплив кризової ситуації на взаємодію з батьками, оскільки нерозуміння нових вимог та очікувань може стати джерелом додаткової напруги.

Сучасні дослідження свідчать, що ефективне вирішення конфліктів потребує комплексного підходу. Одним із основних напрямів є розвиток конфліктологічної компетентності педагогів [3, с. 23]. Це передбачає навички ведення конструктивного діалогу, розпізнавання емоційного стану колег, а також використання медіаційних і фасилітаційних методик у складних ситуаціях. Особливе значення має роль керівника закладу, який повинен забезпечувати умови для відкритого спілкування, організовувати регулярні тренінги зі стрес-менеджменту та психологічної підтримки, а також проводити систематичний моніторинг соціально-психологічного клімату в колективі.

Сучасним підходом стало впровадження цифрових платформ для підвищення прозорості комунікацій і попередження конфліктних ситуацій [2, с. 71]. Зокрема, онлайн-системи для обміну інформацією між педагогами, адміністрацією та батьками забезпечують оперативне виявлення можливих проблем, узгодження дій і надання зворотного зв'язку [4, с. 19]. Все це допомагає мінімізувати ризик непорозумінь, сприяє зміцненню довіри в колективі і підвищує ефективність освітнього процесу.

Висновки. Таким чином, конфлікти в педагогічному колективі ЗДО під час кризових періодів є неминучими, але їхні наслідки можна мінімізувати завдяки системному підходу до управління: поєднанню превентивних і коригувальних заходів, розвитку професійних компетентностей педагогів, підтримці психологічного клімату та впровадженню цифрових технологій. Це забезпечує стабільність колективу, підвищує ефективність роботи педагогів та гарантує безпеку і розвиток дітей навіть у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Гонтарук І. М. *Соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі: сутність, умови формування*. Педагогічні науки. 2021. (2), С. 118–122.

2. Ліснєвська Ю. *Запобігання та врегулювання конфлікту інтересів у освітньому середовищі.* Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. «Публічне управління та адміністрування». 2024; №1(6). С. 70–78.

3. Павлова В. В. Педагогічна конфліктологія: метод. рек. до практ. занять та самост. роботи. Одеса: Олді, 2024. 48 с.
4. Хмара Н. В. Соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі. Управління освітою. 2021. (4), С.18–21.

УДК 159.9:316.6

Петрова Ольга
група 4551з,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
petrova@gmail.com
Карсканова Світлана
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ОРГАНІЗАЦІЇ

Анотація. У тезах розглядається поняття соціально-психологічного клімату організації, його структурні компоненти та чинники формування. Проаналізовано вплив психологічного клімату на ефективність діяльності організації та задоволеність персоналу. Виокремлено основні підходи до оптимізації міжособистісних відносин у трудовому колективі.

Ключові слова: *соціально-психологічний клімат, організація, міжособистісні відносини, трудовий колектив, психологічна атмосфера.*

Постановка проблеми. В умовах сучасних соціально-економічних перетворень та воєнного стану в Україні питання психологічного стану трудових колективів набуває особливої актуальності. Функціонування організацій у кризових умовах безпосередньо залежить від того, яка атмосфера панує серед співробітників, наскільки злагоджено вони взаємодіють та підтримують одне

одного. Соціально-психологічний клімат є одним із ключових чинників, що визначають як продуктивність праці, так і психологічне благополуччя кожного члена колективу.

Мета тез – дослідити сутність, структуру та чинники формування соціально-психологічного клімату організації.

Актуальність дослідження. Проблема соціально-психологічного клімату організації є предметом вивчення організаційної та соціальної психології вже кілька десятиліть, однак в умовах сьогодення вона набуває нових вимірів. Тривалий стрес, пов'язаний із воєнними діями, вимушена міграція, дистанційна робота – усе це кардинально змінює характер взаємодії в колективі і ставить нові вимоги до управління психологічним кліматом.

Виклад результатів дослідження. Поняття «соціально-психологічний клімат» відображає якісну сторону міжособистісних відносин у групі, що виявляється у сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі [2].

У структурі соціально-психологічного клімату прийнято виокремлювати два основні компоненти: когнітивний (оцінне ставлення членів колективу до умов праці, стилю керівництва, норм поведінки) та емоційний (переважний емоційний настрій у групі, ступінь задоволеності міжособистісними стосунками). Деякі дослідники також виокремлюють поведінковий компонент, що відображається у характері взаємодопомоги, рівні конфліктності та згуртованості [3].

Серед основних чинників, що формують соціально-психологічний клімат, виділяють: «характер взаємодії між працівниками на різних рівнях ієрархії (стиль керівництва, ступінь залучення персоналу до процесів прийняття рішень тощо); особливості горизонтальних зв’язків між співробітниками (рівень згуртованості колективу, специфіка міжособистісних відносин тощо); ставлення до трудової діяльності й інші релевантні індикатори» [4, с. 63].

Дослідники О. Бутиліна, І. Вітковська, І. Євдокимова також вказують на взаємозв'язок між соціально-психологічним кліматом і показниками ефективності організації. Позитивний клімат асоціюється з вищою продуктивністю праці,

нижчим рівнем плинності кадрів, більшою залученістю персоналу та кращим психічним здоров'ям працівників. Водночас несприятливий клімат провокує деструктивні конфлікти, вигорання, зниження мотивації [2].

Для оптимізації соціально-психологічного клімату у практиці організаційної психології застосовуються тренінги командоутворення, медіація конфліктів, розвиток комунікативних навичок керівників, а також психологічне консультування співробітників. В умовах сьогодення актуальним є також впровадження програм психосоціальної підтримки та підвищення резильєнтності організацій [3].

Особливо гостро проблема соціально-психологічного клімату постає в органах Національної поліції України. Специфіка правоохоронної діяльності – постійна взаємодія з конфліктними ситуаціями, підвищений рівень стресу, ненормований робочий час, а в умовах воєнного стану – і безпосередня небезпека для життя – зумовлюють підвищену вразливість поліцейських колективів до деструктивних змін психологічної атмосфери. Несприятливий клімат у підрозділах поліції безпосередньо корелює з підвищеним рівнем емоційного вигорання серед особового складу, зростанням кількості дисциплінарних порушень та зниженням якості виконання службових обов’язків.

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в поліцейських колективах має свою специфіку порівняно з цивільними організаціями. Ієрархічна структура командування, жорстка вертикаль підпорядкування та необхідність беззаперечного виконання наказів можуть ускладнювати розвиток горизонтальних зв’язків та відкритої комунікації між членами колективу. Водночас саме в умовах спільної небезпеки і взаємної залежності у підрозділах формується особливе почуття корпоративної єдності, яке за умови грамотного керівництва може стати потужним ресурсом згуртованості. Ключову роль тут відіграє безпосередній керівник підрозділу – його стиль управління, здатність до емпатії та вміння вчасно помітити ознаки психологічного неблагополуччя у підлеглих визначають загальну атмосферу в колективі.

Практичний досвід роботи в органах поліції підтверджує, що систематична психологічна робота з особовим складом є необхідною умовою підтримання здорового клімату в колективі. Психологи підрозділів проводять не лише індивідуальне консультування, а й групові заходи – тренінги стресостійкості, заняття з психологічного розвантаження, роботу з посттравматичними станами після виконання складних завдань. Важливим елементом є також своєчасна діагностика рівня психологічного клімату за допомогою стандартизованих методик, що дозволяє виявляти проблемні тенденції на ранніх стадіях і вживати превентивних заходів до їх загострення. Таким чином, цілеспрямована робота з формування та підтримання позитивного соціально-психологічного клімату є стратегічним завданням управління персоналом у правоохоронних органах [4].

Висновки. Соціально-психологічний клімат організації є комплексним феноменом, що охоплює систему міжособистісних відносин, емоційний настрій та ціннісні орієнтації членів колективу. Його формування визначається багатьма чинниками – від стилю керівництва до зовнішніх соціальних умов. В умовах воєнного стану особливо важливими стають заходи психологічної підтримки персоналу, спрямовані на збереження позитивного клімату як передумови ефективного функціонування організації.

Список використаних джерел

1. Амурова Я. В., Момот М. А. Чинники комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 17–20.

2. Євдокимова І. А., Бутиліна О. В., Вітковська І. М. та ін. Актуальні напрями менеджменту соціальних служб в Україні: монографія / за заг. ред. І. А. Євдокимової. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. 116 с.

3. Череп О. Г., Гельман В. М., Рехлицька О. С. Сприятливий соціально-психологічний клімат як чинник ефективного управління персоналом. *Actual Problems of Economics.* 2025. № 1 (283/2). С. 88–95.

4. Соціально-психологічний клімат як фактор ефективності колективу. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 2. С. 62-67

Petrova Olha Group
4551z, Educational and Research Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
petrova@gmail.com
Karskanova Svitlana Viktorivna
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE OF AN ORGANIZATION

Abstract. The paper examines the concept of the socio-psychological climate of an organization, its structural components, and the factors shaping it. The influence of psychological climate on organizational effectiveness and personnel satisfaction is analyzed. The main approaches to optimizing interpersonal relations in work teams are highlighted.

Keywords: *socio-psychological climate, organization, interpersonal relations, work team, psychological atmosphere.*

UDC 159.9:640.412:004.8

Chumak Oleksandr
Università Telematica Pegaso

Rome, Italy
oleksandr.chumak@studenti.unipegaso.it

THE EMOTIONAL TONE OF CUSTOMER REVIEWS AS A TOOL OF SERVICE MANAGEMENT PSYCHOLOGY IN ACCOMMODATION ESTABLISHMENTS

Abstract. *These theses examine the emotional tone of customer reviews as a significant indicator of the psychological quality of service interaction in accommodation establishments. It is substantiated that online reviews reflect not only customers' evaluations of individual services, but also their emotional experience of interacting with staff, the organisation of space, the responsiveness to requests, and the overall atmosphere of their stay. It is demonstrated that automated sentiment analysis and aspect-based processing of reviews make it possible to identify problematic areas in the work of specific service departments and to support more precise managerial decision-making in the field of service quality. It is concluded that the emotional tone of reviews may be regarded as an effective instrument of service management psychology aimed at enhancing customer centricity and organisational sensitivity to consumer experience.*

Keywords: *emotional tone, customer reviews, service management psychology, accommodation establishments, sentiment analysis, machine learning, service departments.*

In the contemporary context of the digitalisation of the hospitality sector, online customer reviews have become one of the most important channels of feedback between consumers and service organisations. Their significance lies not only in informing potential guests or shaping the reputation of an accommodation establishment, but also in the fact that they accumulate emotionally coloured evaluations of actual service experiences. For this reason, the analysis of reviews should be regarded not merely as a marketing or technological tool, but also as a resource for management psychology, enabling the identification of customers' emotional reactions, typical points of satisfaction and dissatisfaction, and latent problems in the organisation of the service process. Research on online reviews in the hotel sector confirms that they reflect structured dimensions of service quality related to reliability, responsiveness to customer

needs, the material environment, the service process, catering, and leisure, thus encompassing both operational and psychologically significant aspects of the guest experience.

The relevance of this topic is determined by the fact that accommodation establishments can no longer be satisfied with merely recording the presence of positive or negative evaluations. What possesses genuine managerial value is an understanding of which emotions, in relation to which aspects of service, and within the context of which departments arise among customers. A review describing delayed check-in, inattentive front-desk staff, poor room cleanliness, or problems with food service is not simply an account of an isolated incident; rather, it serves as an indicator of a disruption in the psychological contract between the customer and the service organisation. In this sense, the emotional tone of a review becomes a marker of the extent to which an establishment provides a sense of comfort, safety, respect, predictability, and care. Contemporary aspect-based review analysis has already been used to identify typical service failures in hotels and demonstrates that the automated extraction of service attributes makes it possible to move from a general assessment to a precise managerial diagnosis.

The aim of these theses is to provide a theoretical substantiation of the emotional tone of customer reviews as a tool of service management psychology in accommodation establishments and to determine the possibilities of its use for improving the performance of specific service departments.

From a psychological perspective, a customer review should be understood as a verbalised form of evaluating lived experience. Its tone is the result of a comparison between expectations and the actual service encounter, as well as the guest's emotional interpretation of the situation. Positive tone is most often associated with experiences of attention, care, respect, comfort, and predictability, whereas negative tone reflects frustration, disappointment, irritation, feelings of neglect, or the violation of personally significant expectations. For this reason, emotional tone is of particular value for service management: it makes it possible to understand not only what happened, but also how it was psychologically experienced by the customer. Such an approach shifts the analysis

of service quality from the sphere of formal control to that of customer-centred and psychologically sensitive management.

Contemporary analytical approaches make it possible to identify specific service aspects in reviews and to correlate them with corresponding managerial areas of responsibility. In the study by Nayoung Jeong and Jihwan Lee, aspect-based analysis using ChatGPT was applied to identify typical causes of customer dissatisfaction in hotel service; the authors demonstrated that reviews can be systematised according to specific service attributes, thereby creating a foundation for more targeted managerial responses. Other studies show that attributes such as room comfort, customer service, dining experience, breakfast service, and facilities vary in the degree to which they shape customer satisfaction, while their emotional context is an important predictor of the overall evaluation of service quality. This means that not all negative signals are equally critical: managers need to understand which aspects of service have the strongest emotional impact on the customer and therefore require priority intervention.

For accommodation establishments, the possibility of automatically linking review content to the work of specific departments, including reception, housekeeping, restaurant service, and overall service management, is of particular importance. Such an approach transforms a mass of unstructured textual data into an instrument of organisational diagnosis. If negative emotional markers systematically dominate in reviews concerning room cleanliness, this signals problems in housekeeping; if negative evaluations are concentrated around issues of registration, communication, and response speed, this indicates the need for changes in front-office operations; if dissatisfaction concerns breakfasts, restaurant service, or the atmosphere of dining, managerial attention should be directed towards food and beverage service. This logic corresponds to contemporary research in which online reviews are treated as a source of structured service attributes and as a basis for targeted improvements in service quality.

Methodologically, the combination of machine learning, sentiment analysis, and topic modelling is especially valuable. The study by Hanh Thi My Le and co-authors demonstrates that large datasets of reviews from Booking.com and TripAdvisor can be used for the automated identification of emotional patterns, thematic clusters, and

managerially significant insights. The authors worked with very large datasets more than 600,000 reviews from Booking.com and more than 780,000 from TripAdvisor which confirms the scalability of this approach for real-world service management. In the context of management psychology, this is particularly important because it makes it possible to identify not merely isolated complaints or compliments, but stable emotional and semantic tendencies reflecting the collective perception of service by customers.

Thus, the emotional tone of customer reviews may be regarded as a psychologically rich indicator of the state of the service system. Its analytical value lies in the fact that it makes it possible simultaneously to register the level of customer satisfaction, localise the source of a problem, and determine managerial priorities. Unlike traditional forms of service quality control, which are often formalised and delayed in time, the sentiment analysis of online reviews captures the customer's immediate emotional response and thereby provides faster and more accurate feedback for management. In psychological terms, this involves the construction of a more sensitive service management system in which the customer's emotions become not a side effect of service delivery, but a fully fledged source of organisational knowledge.

Conclusions. The emotional tone of customer reviews constitutes an important tool of service management psychology in accommodation establishments, as it allows service quality to be interpreted through the prism of the customer's lived experience. Its combination with automated analysis of service aspects opens up the possibility of more accurate identification of problematic areas in the work of specific departments, greater customer centricity in managerial decision-making, and enhanced organisational sensitivity to consumers' emotional signals. The practical value of such an approach lies in the fact that it combines modern digital tools with a psychological understanding of service interaction. A promising direction for further research is the development of models for the automatic classification of reviews by service departments within accommodation establishments and the comparison of review sentiment with indicators of staff performance.

References

1. Jeong N., Lee J. An aspect-based review analysis using ChatGPT for the exploration of hotel service failures. Sustainability. 2024. Vol. 16, no. 4. Art. 1640. DOI: 10.3390/su16041640.
2. Kalnaovakul K., Promsivapallop P. Hotel service quality dimensions and attributes: An analysis of online hotel customer reviews. Tourism and Hospitality Research. 2023. Vol. 23, no. 3. P. 420–440. DOI: 10.1177/14673584221145819.
3. Kim D. Y., Seo H. J., Song T. H. Do all the service attributes matter? Application of customer review-based attribute extraction considering brand status. Journal of Retailing and Consumer Services. 2025. Vol. 87. Art. 104345. DOI: 10.1016/j.jretconser.2025.104345.
4. Le H. T. M., Phan-Thi T.-A., Nguyen B. T., Nguyen T. Q. Mining online hotel reviews using big data and machine learning: An empirical study from an emerging country. Annals of Tourism Research Empirical Insights. 2025. Vol. 6, no. 1. Art. 100170. DOI: 10.1016/j.annale.2025.100170.

СЕКЦІЯ 11. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

УДК 922.159.37.02

Адасько Анастасія Ігорівна,
група 5551мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
adaskon1995@gmail.com
Білюк Олена Геннадіївна
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
ORSID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

РОЛЬ ЕМОЦІЙ ТА МОТИВАЦІЇ У НАВЧАННІ УЧНІВ

Анотація. У тезах представлено роль емоцій та мотивації у навчальному процесі, що опираються на сучасні психологічні теорії. Велике значення має емоційний розвиток учнів. Мотивація є ключовим чинником, який визначає активність, наполегливість і ефективність навчальної діяльності учнів. Внутрішня мотивація забезпечує глибше засвоєння знань та розвиток.

Ключові слова: *емоції, мотивація, навчання, пізнавальна діяльність, педагогічна підтримка, ефективність навчання.*

Сучасний навчальний процес вимагає комплексного підходу, що враховує не лише методи подання навчального матеріалу, а й психологічні чинники, які визначають ефективність засвоєння знань. Серед них особливе значення мають емоційний стан та мотивація учня. Мотивація визначає спрямованість, інтенсивність та стійкість пізнавальної діяльності, тоді як емоції безпосередньо впливають на увагу, пам’ять, мислення та загальний інтерес до навчання. Психологи та педагоги свідчать, що позитивні емоції та внутрішня мотивація сприяють активізації пізнавальної діяльності, розвитку саморегуляції та формуванню стійких знань. Натомість низька мотивація та негативні емоційні стани можуть суттєво знижувати ефективність навчання та формувати негативне ставлення до навчального процесу. У зв’язку з цим мотивація та емоції у навчанні

є актуальним завданням для сучасної освіти та формування ефективного освітнього середовища.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі емоційних і мотиваційних чинників у навчальному процесі та визначені їхнього впливу на ефективність навчальної діяльності учнів.

Мотивація є ключовим психологічним чинником, що визначає ефективність навчальної діяльності учнів. Мотивація спрямовує пізнавальну активність, визначає її інтенсивність, наполегливість і тривалість, формує ставлення до навчального процесу та впливає на успішність засвоєння знань. Поліщук О. М. (2018) підкреслює, що мотивація є внутрішньою системою спонукань, яка активізує пізнавальні ресурси учня, стимулює саморозвиток і формує когнітивну стійкість. Автор зазначає, що для досягнення високих результатів у навчанні важливо поєднувати внутрішню зацікавленість учня з педагогічною підтримкою та стимулюючими зовнішніми факторами [1, с. 8].

Внутрішня мотивація виступає більш стабільним і продуктивним чинником, ніж зовнішні стимули, такі як оцінки, заохочення чи тиск з боку дорослих. Вона будується на пізнавальному інтересі, бажанні навчатися та прагненні до саморозвитку. Поліщук О. М. [1, с. 15] підкреслює, що учень, який мотивований внутрішньо, демонструє вищу активність, креативність та стійкість у подоланні труднощів, що забезпечує стійке засвоєння навчального матеріалу та розвиток самостійності у навчанні. Не менш важливим аспектом навчальної діяльності є емоційна сфера учня. Грисенко Н. В., і Бойко Ю. А (2017) зазначають, що емоції виступають регулятором пізнавальної активності, безпосередньо впливаючи на увагу, пам’ять, мислення та загальну працездатність учнів. Позитивні емоційні стани, такі як радість пізнання, задоволення від навчання та зацікавленість у матеріалі, активізують пізнавальну діяльність, підвищують концентрацію та стимулюють самостійну роботу над завданнями [2, с. 33-34]. Рівень емоційного інтелекту учня є важливим показником здатності до саморегуляції та контролю над власними емоціями під час навчальної діяльності.

Грисенко Н. В. і Бойко Ю. А показують, що учні з високим рівнем емоційного інтелекту ефективніше організовують свою пізнавальну діяльність, краще справляються з навчальними труднощами та демонструють стійку внутрішню мотивацію. Натомість низький рівень емоційного інтелекту часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом помилки та емоційним напруженням, що негативно впливає на навчальні результати [2, с. 36-37]. Поєднання мотиваційних та емоційних чинників визначає загальну ефективність навчальної діяльності. Поліщук О. М. підкреслює, що успішне поєднання внутрішньої мотивації та позитивних емоційних станів створює умови для активного та продуктивного навчання, сприяє формуванню стійких знань, розвитку пізнавальних навичок і самостійності учня. Водночас педагогічна підтримка та створення сприятливого емоційного середовища дозволяють мінімізувати негативний вплив стресових чинників та підвищити навчальну ефективність.

Особлива увага приділяється розвитку внутрішньої мотивації у поєднанні з формуванням позитивних емоційних навичок. Учні, які мотивовані внутрішньо та здатні регулювати свої емоції, проявляють вищу когнітивну активність, демонструють більшу зацікавленість у навчанні та здатність до самостійного опрацювання складного матеріалу. Натомість відсутність мотивації та низький емоційний контроль можуть призводити до пасивності, швидкої втомлюваності та низької продуктивності [2, с. 37]. В освітньому просторі важливо створювати умови, які поєднують розвиток мотиваційної та емоційної сфери. Поліщук О. М. зазначає, що активні методи навчання, індивідуальний підхід, підтримка з боку вчителя та формування довірливого мікроклімату у класі сприяють підвищенню внутрішньої мотивації та розвитку позитивного емоційного стану. Грисенко Н. В. і Бойко Ю. А додають, що формування емоційної компетентності та уміння керувати власними емоціями є запорукою стійкого інтересу до навчання та високих результатів.

Таким чином, Поліщук О. М. (2018), Грисенко Н. В., і Бойко Ю. А (2017) свідчать про тісний взаємозв’язок мотиваційних і емоційних чинників у навчанні. Високий рівень внутрішньої мотивації у поєднанні з позитивними емоціями

формує активну пізнавальну діяльність, сприяє підвищенню навчальних досягнень та розвитку особистості учня, тоді як негативні емоційні стани та низька мотивація істотно знижують ефективність навчального процесу.

Висновки. Отже, формування внутрішньої мотивації та розвиток емоційної компетентності учнів мають стати пріоритетними завданнями сучасного освітнього процесу. Педагогічна підтримка, активні методи навчання та створення емоційно безпечного середовища забезпечують оптимальні умови для розвитку пізнавальної активності та досягнення високих результатів.

Список використаних джерел

1. Грисенко Н. В., Бойко Ю. А. Мотиваційна сфера осіб із різними рівнями емоційного інтелекту // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Пс*ихологічні науки»*. 2017. Вип. 2, т. 1. С. 31–37.

2. Поліщук О. М. Мотивація та її ресурси в освітньому просторі: монографія. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 24.

Adasko Anastasiia Ihorivna
Group 5551mz, Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
adaskon1995@gmail.com
Biliuk Olena Hennadiivna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
dmiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
ORCID ID: 0000-0002-4098-1064
olena.bilyk@nuos.edu.ua

THE ROLE OF EMOTIONS AND MOTIVATION IN STUDENTS' LEARNING

Abstract. *The theses present the role of emotions and motivation in the educational process, based on modern psychological theories. The emotional development of students is of great importance. Motivation is a key factor that determines students' activity, persistence, and effectiveness in learning. Intrinsic motivation ensures deeper acquisition of knowledge and development.*

Keywords: *emotions, motivation, learning, cognitive activity, pedagogical support, learning effectiveness.*

УДК 159.923.2

Безхмельницин М.В.
група 4551, Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
bezhh200335@gmail.com
Чугуєва І.Є.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анотація. У тезах розглянуто теоретичні підходи до розуміння самооцінки як ключового компонента Я-концепції особистості. Проаналізовано особливості формування негативної самооцінки в юнацькому віці та визначено основні психологічні умови її подолання. Акцентовано роль підтримувального соціального середовища, досвіду успішної діяльності, розвитку саморефлексії

Ключові слова: *негативна самооцінка, юнацький вік, Я-концепція, самоприйняття, психологічні умови, саморефлексія.*

Постановка проблеми. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистісної ідентичності, коли відбувається перехід від ситуативних самооцінок до стійкої узагальненої самооцінки. Негативна самооцінка, що проявляється у заниженій оцінці власних якостей, можливостей і перспектив, суттєво ускладнює соціальну адаптацію, професійне самовизначення та емоційну стабільність молоді. Це явище часто стає чинником ризику тривожних і депресивних станів, зниження мотивації та труднощів у міжособистісних стосунках.

Актуальність роботи. У сучасному інформаційному суспільстві, де соціальні мережі посилюють соціальне порівняння, перфекціонізм і відчуття невідповідності

ідеальним стандартам, проблема негативної самооцінки серед молоді набуває особливої гостроти. Теоретичне осмислення психологічних механізмів і умов її подолання є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентської молоді.

Мета тез – теоретично проаналізувати психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Самооцінка є одним із центральних компонентів Я-концепції особистості і відображає оцінне ставлення людини до себе, своїх якостей, можливостей і місця в соціальному середовищі. Самооцінка формується як результат співвідношення реальних досягнень до рівня домагань. Важливе значення має також уявлення людини про те, як її оцінюють значущі інші. За гуманістичною традицією, адекватна самооцінка розвивається за умови безумовного позитивного прийняття та узгодженості між реальним і ідеальним «Я».

Юнацький вік є сензитивним періодом для формування стійкої самооцінки. У цей час відбувається активний перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої саморегуляції, а самооцінка стає важливою основою морально-ціннісного самовизначення. Негативна самооцінка часто формується під впливом несприятливого сімейного виховання, досвіду соціального відторгнення, когнітивних викривлень, а також значного розриву між реальним і ідеальним «Я».

Психологічними умовами подолання негативної самооцінки виступають: створення емоційно підтримувального соціального середовища, яке забезпечує досвід безумовного прийняття та конструктивного зворотного зв’язку; накопичення досвіду успішної діяльності в різних сферах життя; розвиток навичок саморефлексії та емоційної саморегуляції; когнітивна реструктуризація негативних переконань про себе та формування мислення зростання, при якому помилки сприймаються як можливості для розвитку.

Подолання негативної самооцінки в юнацькому віці можливе за умови системної роботи над зовнішньою підтримкою та внутрішньою трансформацією самоставлення особистості.

Висновки. Негативна самооцінка в юнацькому віці не є незворотним явищем. За наявності спеціально створених психологічних умов – підтримувального середовища, досвіду успіху, розвитку рефлексії та когнітивних стратегій самопідтримки – молодь має можливість перейти до більш адекватної та стабільної самооцінки. Це сприяє гармонійному особистісному розвитку, підвищенню психологічної стійкості та успішній соціальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
3. Cooley C. H. Human nature and the social order. New York: Scribner’s Sons, 1902. 460 p.
4. James W. The principles of psychology. Vol. 1. New York: Henry Holt and Company, 1890. 689 p.
5. Максименко С. Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
6. Пенькова О. І. Самооцінка як фактор становлення процесу самовдосконалення особистості школяра. Актуальні проблеми психології. 2015. Вип. 12. С. 244–250.
7. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 20 с.
8. Rogers C. R. On becoming a person: a therapist’s view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
9. Чепелєва Н. В. Психологічні умови розвитку самосвідомості особистості в юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 45–52.

Bezkhmelnytsyn M.V.
group 4551, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine

bezhh200335@gmail.com
Chuhuieva I. I.
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
inna.chuhuieva@nuos.edu.ua

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING NEGATIVE SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE

Abstract. *The theses examine the theoretical foundations of self-esteem as a component of the self-concept of personality. The peculiarities of the formation of negative self-esteem in adolescence and the psychological conditions for its overcoming are analyzed. The role of supportive social environment, experience of successful activity, development of self-reflection*

Keywords: *negative self-esteem, adolescence, self-concept, self-acceptance, psychological conditions, self-reflection.*

УДК 159.923.2:378.015.3

Бережник Олег
група 5551м, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
oleg.kl060204@gmail.com
Ларченко Ірина
Доктор філософії з психології (PhD)
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
irina.larchenko@gmail.com

ІНФОРМАЦІЙНА ВТОМА І ДУМСКРОЛІНГ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ УВАГИ

Анотація. У статті досліджено інформаційну втому та думскролінг у студентів під час воєнного стану та їхній вплив на концентрацію уваги. Проаналізовано чинники надмірного споживання інформації в умовах стресу. Розглянуто вплив інформаційного перевантаження на когнітивні процеси та

навчальну діяльність. Визначено, що думскролінг сприяє зниженню концентрації уваги та ускладнює адаптацію студентів.

Ключові слова: *інформаційна втома, думскролінг, концентрація уваги, студентська молодь, воєнний стан.*

Постановка проблеми. У період воєнного стану студенти змушені функціонувати в умовах постійного інформаційного впливу, що характеризується високою інтенсивністю новинного потоку та переважанням повідомлень тривожного й негативного змісту. У таких умовах зростає тенденція до безперервного перегляду інформаційних стрічок у соціальних мережах і новинних ресурсах, що формує звичку думскролінгу.

Подібна поведінка призводить до інформаційного перевантаження, яке, у свою чергу, ускладнює процеси концентрації уваги, знижує здатність до тривалого розумового зосередження та негативно впливає на засвоєння навчального матеріалу. Виникає суперечність між необхідністю ефективної навчальної діяльності та умовами інформаційного середовища, яке сприяє фрагментації уваги та когнітивному виснаженню студентів. Саме ця суперечність і визначає проблему дослідження.

Метою дослідження є теоретичний аналіз інформаційної втоми та думскролінгу серед студентів під час воєнного стану і визначення їхнього впливу на концентрацію уваги.

Актуальність дослідження. Проблема інформаційної втоми та думскролінгу набуває особливої значущості в умовах воєнного стану, коли інформаційний простір стає одним із ключових джерел психологічного навантаження для студентської молоді. Зростання обсягів цифрової інформації та доступність новин у режимі реального часу сприяють формуванню поведінкових моделей, пов’язаних із надмірним споживанням контенту, що може негативно позначатися на психоемоційному стані та когнітивних функціях особистості.

У зарубіжній науковій літературі, зокрема у працях Сатіджі С. А., Шарми Б., Лі С. С. та Джонсона Б. К., думскролінг розглядається як прояв стрес-орієнтованої поведінки, пов’язаної з прагненням отримати контроль над невизначеною

ситуацією. В українських дослідженнях Свір В. В., Севост'янова П. О. та Крикуна В. Ю. акцентується увага на зв'язку думскролінгу з емоційним виснаженням, підвищенням тривожності та зниженням когнітивної ефективності. Попри наявні напрацювання, недостатньо розкритим залишається питання впливу інформаційної втоми та думскролінгу саме на концентрацію уваги студентів у специфічних умовах воєнного стану, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного вивчення цієї проблематики.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що інформаційна втома та думскролінг у студентському середовищі є взаємопов'язаними явищами, які особливо загострюються в умовах воєнного стану. Постійний доступ до цифрових джерел інформації, зокрема соціальних мереж та новинних платформ, створює ситуацію безперервного інформаційного впливу, значна частина якого має негативний або тривожний зміст. У таких умовах студенти схильні до регулярного моніторингу новин, що поступово формує звичку до думскролінгу як способу зниження невизначеності та пошуку контролю над ситуацією.

Згідно з дослідженнями Сатіджі С. А., думскролінг пов'язаний із підвищеним рівнем психологічного напруження, емоційної нестабільності та залежністю від соціальних мереж, що в сукупності сприяє формуванню інформаційного перевантаження [1]. У свою чергу, Шарма Б., Лі С. С. та Джонсон Б. К. зазначають, що безперервне споживання новин негативного характеру призводить до когнітивного виснаження, яке проявляється у зниженні здатності до концентрації уваги, погіршенні пам'яті та ускладненні обробки інформації [2]. Таким чином, думскролінг виступає не лише як поведінкова звичка, але й як фактор, що безпосередньо впливає на когнітивні ресурси особистості.

Українські дослідники також звертають увагу на психологічні наслідки цього явища. Свір В. В. та Севост'янов П. О. розглядають думскролінг як форму цифрового самоушкодження, що супроводжується емоційним виснаженням, підвищенням рівня тривожності та зниженням загального психологічного благополуччя [3]. Такий стан, у свою чергу, негативно позначається на здатності до

зосередження та підтримання стабільної розумової діяльності. Крикун В. Ю. підкреслює, що надмірне перебування в інформаційному середовищі та постійне переключення між джерелами інформації сприяють формуванню інформаційної втоми, яка знижує ефективність когнітивних процесів і ускладнює навчальну діяльність [4].

Окремо слід зазначити, що інформаційна втома проявляється у зниженні здатності до тривалого утримання уваги, підвищеній відволіканості, труднощах у фокусуванні на завданнях та швидкому настанні ментального виснаження. Для студентів це означає складнощі у сприйнятті та опрацюванні навчального матеріалу, зниження продуктивності під час виконання завдань, а також необхідність більших зусиль для підтримання концентрації.

Крім того, постійне перебування в умовах інформаційного перевантаження формує фрагментарний тип сприйняття інформації, коли увага розсіюється між різними джерелами та повідомленнями. Це ускладнює глибоке опрацювання матеріалу та негативно впливає на навчальну ефективність. У поєднанні зі стресовими умовами воєнного стану такі фактори можуть посилювати когнітивне навантаження та знижувати адаптивні можливості студентів.

Висновок. Проведене дослідження показало, що інформаційна втома та думскролінг є взаємопов’язаними явищами, які суттєво впливають на психічний стан і навчальну діяльність студентів в умовах воєнного стану. Постійне перебування в інформаційному середовищі та надмірне споживання новин, особливо негативного змісту, призводять до когнітивного перевантаження, емоційного виснаження та зниження здатності до тривалого зосередження.

Теоретичний аналіз засвідчив, що думскролінг виступає поведінковим механізмом реагування на стрес і невизначеність, однак водночас посилює інформаційну втому та негативно впливає на концентрацію уваги. У результаті знижується ефективність обробки інформації, ускладнюється виконання навчальних завдань і погіршується загальна продуктивність навчальної діяльності студентів.

Важливим напрямом подальшої роботи є пошук способів зменшення негативного впливу інформаційного перевантаження, зокрема через формування усвідомленого ставлення до споживання інформації, розвиток навичок саморегуляції та створення умов, які сприятимуть збереженню когнітивного ресурсу студентів у складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел

1. Satici S.A. Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. Applied Research in Quality of Life. 2023. Volume 18. P. 833–847. URL: doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7 (date of access: 05.04.2026).https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7
2. Sharma B., Lee S. S., Johnson B. K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior. 2022. Vol. 3, No. 1. URL: doi.org/10.1037/tmb0000059 (date of access: 08.04.2026).https://doi.org/10.1037/tmb0000059
3. Свір В. В., Севост'янов П. О. Думскролінг як форма цифрового самоушкодження. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2026. № 79. С. 35-40. URL: www.researchgate.net/publication/399551421_Dumskroling_ak_forma_cifrovogo_samouskodzenna https://www.researchgate.net/publication/399551421_Dumskroling_ak_forma_cifrovogo_samouskodzenna
4. Крикун В. Ю. Думскролінг у сучасному інформаційному просторі. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2024. № 49. С. 35–39. URL: apfs.nuoua.od.ua/archive/49_2024/4.pdf (дата звернення: 08.04.2026).https://apfs.nuoua.od.ua/archive/49_2024/4.pdf

Berezhnyk O. V.
Group 4551, Educational and Scientific Humanities Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukrain
oleg.kl060204@gmail.com
Larchenko I. V.
Doctor of Philosophy in Psychology (PhD)
Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine
irina.larchenko@gmail.com

INFORMATION FATIGUE AND DOOMSCROLLING AMONG STUDENTS DURING WARTIME AND THEIR IMPACT ON ATTENTION CONCENTRATION

Abstract. The article examines information fatigue and doomscrolling among students during martial law and their impact on attention concentration. The factors contributing to excessive information consumption under stress are analyzed. The influence of information overload on cognitive processes and academic activity is considered. It is determined that doomscrolling reduces attention concentration and complicates students' adaptation.

Keywords: *information fatigue, doomscrolling, attention concentration, student youth, martial law.*

УДК 159.922.8:316.356.2

Білик Лілія
група 4551з,
Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
liliia2703@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lis28062561@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Анотація. Представлено теоретичний аналіз проблеми психологічної підготовки молоді до сімейного життя. Розкрито зміст та основні компоненти готовності до створення сім'ї. Окреслено психологічні чинники, що впливають на

формування відповідальної сімейної поведінки у молоді. Виокремлено сучасні підходи до формування психологічної готовності молодих людей до подружнього життя.

Ключові слова: *сімейне життя, молодь, психологічна підготовка, готовність до шлюбу, подружні стосунки.*

Актуальність теми. Підготовка молоді до сімейного життя є однією з ключових умов формування зрілих, стабільних та гармонійних стосунків у подальшому дорослому житті. Сучасні соціальні умови, швидкі зміни, інформаційне перевантаження та трансформація традицій сім'ї призводять до того, що молоді люди часто не мають достатнього уявлення про особливості подружніх взаємин, розподіл ролей, відповідальність, емоційне партнерство та подолання конфліктів. Недостатній рівень психологічної підготовки може спричиняти труднощі адаптації до шлюбу, непорозуміння, підвищений рівень конфліктності та нестійкість стосунків. Тому дослідження цієї проблеми є актуальним і соціально важливим.

Мета статті. Мета статті полягає у теоретичному аналізі психологічної підготовки молоді до сімейного життя та визначенні її структурних компонентів.

Виклад основного матеріалу статті. Психологічна підготовка до подружнього життя включає розвиток емоційної зрілості, сформованих уявлень про сімейні ролі, уміння конструктивно вирішувати конфлікти, здатність до емпатії та взаємної підтримки. Молоді люди часто стикаються з суперечливими соціальними моделями стосунків, що ускладнює формування реалістичних очікувань від подружнього життя.

Важливою складовою готовності до шлюбу є самосвідомість — розуміння власних потреб, цінностей, меж та очікувань. Не менш значущими є комунікативні навички, адже успішні сімейні стосунки базуються на вміннях слухати, домовлятися, висловлювати емоції та зберігати психологічну близькість.

Окреме місце займає знання про розвиток сім'ї та етапи її життєвого циклу, що дозволяє молоді краще адаптуватися до змін та уникати кризових ситуацій. Психологічна підготовка також передбачає формування відповідального ставлення

до створення сім'ї, усвідомлення важливості партнерства, взаємоповаги та спільного вирішення життєвих викликів.

Висновки. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя є важливою умовою формування зрілих, відповідальних та гармонійних подружніх стосунків. Дослідження показують, що емоційна зрілість, сформовані уявлення про сімейні ролі, розвинені комунікативні вміння та здатність до конструктивного вирішення конфліктів відіграють ключову роль у майбутньому сімейному благополуччі. У сучасних соціокультурних реаліях саме психологічна просвіта та цілеспрямована підготовка у закладах освіти сприяють формуванню у молодих людей реалістичних очікувань, навичок партнерської взаємодії та відповідального ставлення до створення сім'ї. Отже, системна психологічна підготовка є запорукою стабільності сімейних стосунків та емоційного благополуччя майбутніх поколінь.

Список використаних джерел

1. Андрущенко, В. П. Психологічні аспекти підготовки сучасної молоді до сімейного життя // Педагогіка і психологія. 2021. №1. С. 45–53.

2. Долинська, Л. В. Підготовка старшокласників до сімейного життя: сучасні виклики та перспективи // Педагогічний процес: теорія і практика. 2020. №4. С. 89–96.

3. Бевз, Г. М. Формування готовності молоді до сімейно-шлюбних стосунків у сучасному соціокультурному середовищі // Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2022. №3. С. 67–75.

4. Лебедик, Л. П. Психологічна грамотність молоді у сфері сімейних стосунків: напрями формування // Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2023. №1. С. 72–78.

5. Омельченко, А. І. Сучасні тенденції сімейних взаємин та їх вплив на підготовку молоді до шлюбу // *Габітус.* 2022. №34. С. 130–135.

Bilyk L.O.
group 4551з, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
liliia2703@gmail.com
Litvinenko I. S.

Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
lis28062561@gmail.com

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE

A theoretical analysis of the problem of psychological preparation of young people for family life is presented. The content and main components of readiness to create a family are revealed. The psychological factors influencing the formation of responsible family behaviour among young people are outlined. Modern approaches to developing psychological readiness for marital life are highlighted.

Keywords: *family life, youth, psychological preparation, readiness for marriage, marital relations.*

УДК 159.942-053.4

Бойко Світлана
група 5551 змх,
Херсонський навчально-науковий інститут
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
bojkosvetlana9@gmail.com
Рогальська-Яблонська Інна
докторка педагогічних наук,
професорка кафедри дошкільної освіти
Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
inna2710um@gmail.com

ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЯ», «ПОЧУТТЯ» ТА «ЕМОЦІЙНА СФЕРА» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз змісту понять «емоція», «почуття» та «емоційна сфера» у сучасній психологічній літературі. Обґрунтовано актуальність дослідження емоційного розвитку в дошкільному віці як фундаменту становлення особистості. Розглянуто компонентний склад емоцій

(суб'єктивний досвід, фізіологічні реакції, когнітивні процеси, експресивна та інструментальна поведінка). Систематизовано підходи до класифікації емоційно-почуттєвих проявів за різними критеріями: складністю, глибиною, суб'єктивним тоном, механізмом виникнення та впливом на життєдіяльність дитини. Визначено роль емоційної сфери як регулятора поведінки та чинника психічного здоров'я дошкільника.

Ключові слова: *емоції, почуття, емоційна сфера, дошкільний вік, класифікація емоцій, психологічний розвиток, емоційна регуляція.*

Дошкільний вік є критичним періодом у становленні особистості, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи емоційного інтелекту, формується стійка система почуттів та засвоюються первинні морально-етичні норми. У сучасних умовах, позначених високим рівнем соціального напруження, трансформацією сімейних цінностей та цифровізацією дитинства, проблема емоційного благополуччя дитини набуває особливої гостроти. Недостатній розвиток емоційно-почуттєвої сфери призводить до труднощів у соціалізації, появи тривожності, агресивності та емоційної депресії. Тому дослідження психологічних особливостей формування цієї сфери та розробка дієвих програм корекційно-розвивальної роботи є одним із пріоритетних завдань сучасної психології.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні та систематизації наукових підходів до визначення сутності емоційно-почуттєвої сфери особистості, а також у виявленні основних критеріїв класифікації емоційних проявів, що є характерними для дітей дошкільного віку.

Емоційно-почуттєва сфера є єдиною з базових складових психічного розвитку особистості, саме через емоції та почуття людина відображає значущість подій, явищ і взаємини із навколишнім світом. У дошкільному віці емоційні переживання викликають провідну роль у формуванні поведінки, міжособистісних відносин і становленні особистості дитини загалом.

Лазуренко О. аналізує широкий діапазон понять, що характеризують емоційну сторону людини в науковій літературі, зокрема «емоції», «почуття», «емоційність», «афекти», «пристрасті» та «емоційна сфера». Так, поняття «емоційна сфера», автор

визначає, що це поняття є більш широким і інтегрує такі феномени, як емоційні стани, емоційність, мотиви та потреби [4]. Здійснимо аналіз ключових понять дослідження.

З аналізу психологічної літератури зробленого Лисенковою І., поняття «емоція» у вузькому сенсі трактується, як - психічні процеси та стани, що відображають значення чогось для життя людини через безпосередній досвід [5].

На думку Копець Л. та Гордієнко А., «емоції» - це особливий вид психічних процесів чи станів людини, що пов'язані з оцінкою значущості для людини чинників, що діють на неї; це психічне відображення у формі переживання життєвого змісту явищ і ситуацій [2].

Обговорюючи поняття «емоцій» у сучасній психології, Чудаєва Н. та Шулдик Г. зазначають про відсутність єдиної, загальноприйнятої теоретичної концепції, яка б розглядала емоції як окремий клас психічних явищ, відокремлених від когнітивних процесів [7].

Кузьменко В. визначає «емоції» - це психологічні стани людини, під час яких реалізується безпосередній ситуативний досвід (задоволення, радість, страх). Автор пояснює поняття «емоційність» (емоційність) як психологічну характеристику особистості, її стан та рівень розвитку її емоційної сфери та зазначає, що клас емоцій включає афекти, настрої, «почуття», пристрасті та стреси [3].

Лисенкова І. зазначає, що в психологічній літературі часто плутають терміни «емоція» (emotion) та «почуття» (feeling), і підкреслює, що емоції є ключовими механізмами внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки [5].

Відмінності емоцій та почуттів розрізняє Лазуренко О. та зазначає, що почуття розвинулись на базі емоцій під впливом розуму і характеризуються більшою тривалістю та стійкістю емоційного ставлення до явищ [4].

Щодо визначення «почуття», Копець Л. та Гордієнко А. таким чином характеризують цей феномен: «Це вищі емоції, стійкі емоційні ставлення до певних предметів або процесів навколишнього світу. Це специфічно людські, узагальнені

переживання, що визначають ставлення до людей, до предметів або явищ навколишнього світу» [2]

Чудаєва Н. та Шулдик Г. пояснюють поняття «почуття» та надають загальне розуміння та розмежування різних рівнів емоційної реакції, включаючи інтелектуальні, естетичні та моральні почуття [7].

На думку Копець Л. та Гордієнко А., емоції та почуття складають «емоційну сферу» - життєво важливий аспект внутрішнього життя людини, який розуміється, перш за все, як емоційна реальність та досвід [2].

Лисенкова І., надає таке пояснення феномену «емоційна сфера», як:

- складної організованої системи регуляції поведінки дитини;

- вирішального внутрішнього фактора, що впливає на психічне здоров'я [5].

Аналіз емоційно-почуттєвої сфери дитини потребує чіткого структурування розмаїття переживань, що виникають у процесі її життєдіяльності. Складність класифікації емоційних явищ зумовлена їхньою багатогранністю: від елементарних сенсорних реакцій до складних соціальних почуттів. Розуміння структури та видів емоцій дозволяє не лише диференціювати внутрішній стан дошкільника, а й прогнозувати його поведінкові реакції у взаємодії з оточенням.

У сучасній психологічній науці підходи до класифікації емоцій базуються на різних критеріях: інтенсивності, тривалості, спрямованості та функціональному призначенні. Розглядаючи внутрішню будову емоційних явищ, дослідники насамперед звертаються до їх компонентного складу. Зокрема, Копець Л. та Гордієнко А. визначають структуру емоцій і зазначають, що вони включають у себе:

- суб’єктивний досвід (безпосереднє, чуттєве переживання);

- фізіологічні реакції (внутрішню реакцію певних систем організму, автономної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, серцебиття, почервоніння);

- когнітивні процеси (думки про емоції та ситуації, які їх викликають);

- експресивна поведінка (експресивні зовнішні виразні рухи, які можна помітити у виразі обличчя (міміка), рухах тіла (пантоміміка), вокалізація);

- інструментальна поведінка (схильність до певних дій) [2].

Також, Копець Л. та Гордієнко А. вказують класифікацію Б. Додонова, за якою існують наступні види емоцій, пов’язані з різними видами діяльності та соціальних взаємодій: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, пугнічні, романтичні, гностичні, естетичні, гедоністичні, акізитивні [2].

Чудаєва Н. та Шулдик Г. представляють різні підходи до інтерпретації емоційної реакції, окреслюючи її основні характеристики та типи, а також описуючи роль емоцій у житті людини [7].

Проаналізувавши роботи Пасько О. та Цільмак О. [6, с. 103-106], Компанець Н. подає класифікацію емоції людини [1]. Серед критеріїв є опис базових емоцій, який авторка аналізує у своєму науково-методичному посібнику «Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку» [1, с. 12-16]:

I. Класифікація емоцій за складністю: протопатичні (нижчі емоції), епікритичні (вищі, "почуття").

II. Класифікація емоцій за глибиною: базові і вторинні.

III. Класифікація емоцій за суб'єктивним тоном (особиста і суспільна оцінка як позитивних, так і негативних емоцій не завжди співпадають): позитивні, негативні, нейтральні.

IV. Класифікація емоцій за механізмами виникнення: вітальні, реактивні.

V. Класифікація емоцій за впливом на тонус організму і життєдіяльність (залежно від типу нервової системи і вольових якостей людини): стенічні, астенічні.

VI. Класифікація емоцій за джерелом походження [1, с. 38-40].

Систематизація класифікацій емоцій засвідчує їхню багатогранність. Для дошкільного віку ключове значення має диференціація емоцій за впливом на тонус (стенічні/астенічні) та за змістом (альтруїстичні, пізнавальні, естетичні), оскільки це безпосередньо впливає на успішність формування емоційно-почуттєвої сфери дітей дошкільного віку та якість освітньо-виховної діяльності.

На основі аналізу психологічної літератури встановлено, що емоційна сфера є складною інтегрованою системою, яка включає емоційні стани, почуття, мотиви та

потреби. На відміну від ситуативних емоцій, що відображають безпосередній досвід, почуття визначаються як стійкі, узагальнені емоційні ставлення, що формуються на базі інтелектуального та соціального розвитку дитини.

Структура емоції є багатокомпонентною і охоплює не лише внутрішнє переживання, а й фізіологічні зміни, когнітивну оцінку та зовнішню експресію, що важливо враховувати при діагностиці станів дошкільників. Теоретичний огляд підтверджує, що емоційно-почуттєва сфера у дошкільному віці виступає вирішальним внутрішнім фактором регуляції поведінки та забезпечення психічного здоров'я, що потребує подальшого розроблення цілеспрямованих програм психологічного супроводу.

Список використаних джерел

1. Компанець Н.М. Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку: Науково-методичний посібник. Київ: Актуальна освіта, 2023. 42 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738957/1/Kompanets%20Rozvitok%20emotion-voli.pdf. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738957/1/Kompanets%20Rozvitok%20emotion-voli.pdf

2. Копець Л., Гордієнко А. Емоції та почуття в діяльності людини. Текст лекції. 2024. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91551dfe-ec5d-4fb8-b281-2ad70e7683c9/content. https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91551dfe-ec5d-4fb8-b281-2ad70e7683c9/content

3. Кузьменко, В. Що таке емоція? Поняття емоційності та емотивності. «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства» матеріали VII всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 18-19 квітня 2019 року). С. 228-232. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/98d8f6b3-0bd5-4e31-9907-f4f3b90163ce/content. https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/98d8f6b3-0bd5-4e31-9907-f4f3b90163ce/content

4. Лазуренко, О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка

Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології, 2012, 24, ч. 5: 83-93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_12; URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=bQmJ1NcAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=bQmJ1NcAAAAJ:-f6ydRqryjwC. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_12https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=bQmJ1NcAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=bQmJ1NcAAAAJ:-f6ydRqryjwC

5. Лисенкова, І. П. Аналіз проблеми розвитку емоційної сфери дітей у психолого-педагогічній літературі. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, 2018, 1: 139–150. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=dNi0hLsAAAAJ&citation_for_view=dNi0hLsAAAAJ:ufrVoPGSRksC. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=dNi0hLsAAAAJ&citation_for_view=dNi0hLsAAAAJ:ufrVoPGSRksC

6. Пасько О. М., Цільмак О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навч.-наочний посібн. / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. 270 с. URL: https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/eb5f3747-4efe-4543-8aeb-f5c4473c14f6/content. https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/eb5f3747-4efe-4543-8aeb-f5c4473c14f6/content

7. Чудаєва Н.В., Шулдик. Г.О. Емоційний світ людини: навчально-методичний посібник. Умань, ФОП Жовтий, 2017. 156 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7467/1/ShuldikEmocSvit.pdf.https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7467/1/ShuldikEmocSvit.pdf

Boiko Svitlana
Group 5551 zmkh, Kherson Training and Research Institute of Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
bojkosvetlana9@gmail.com
Inna Rohalska-Yablonska
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Preschool V.O.Sukhomlynskyi Educational and Scientific Institute of Pedagogy of Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine
inna2710um@gmail.com

CONCEPTS OF «EMOTION», «FEELING», AND «EMOTIONAL SPHERE» IN PSYCHOLOGICAL LITERATURE

The article provides a theoretical analysis of the concepts of "emotion", "feeling", and "emotional sphere" in modern psychological literature. The relevance of studying emotional development in preschool age as a foundation for personality formation is substantiated. The component structure of emotions, including subjective experience, physiological reactions, cognitive processes, expressive, and instrumental behavior, is examined. Approaches to the classification of emotional and sensory manifestations are systematized according to various criteria: complexity, depth, subjective tone, mechanisms of emergence, and impact on a child's vital activity. The role of the emotional sphere as a regulator of behavior and a factor in the mental health of a preschooler is determined.

Keywords: *emotions, feelings, emotional sphere, preschool age, classification of emotions, psychological development, emotional regulation.*

УДК 159.922.7:316.62

Бєляєва Світлана
група 5551 змх, Херсонський навчально-науковий інститут
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
svetlana.belyaeva1968@gmail.com
Рогальська-Яблонська Інна
докторка педагогічних наук, професорка кафедри дошкільної освіти
Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
inna2710um@gmail.com

ПОНЯТТЯ НОРМАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Анотація. У статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «нормативна поведінка» в межах сучасних психолого-педагогічних студій.

Розкрито сутність поведінки як сукупності вчинків, що регулюються соціальними нормами. Виокремлено та охарактеризовано ключові параметри нормативної дії: умотивованість, адаптивність, автентичність та адекватність. Особливу увагу приділено диференціації факторів становлення поведінки, серед яких виділено індивідуально-психологічні, соціально-групові та культурні детермінанти. У межах дослідження зіставлено традиційні педагогічні підходи з новітніми когнітивними концепціями (автопоетичним енактивним підходом та культурно-еволюційною моделлю), що дозволило виявити специфіку нормативності як природного явища та результату цілеспрямованого виховного впливу. Обґрунтовано роль референтної групи та соціальних очікувань у формуванні поведінкових намірів. Стаття концептуалізує рівневу структуру нормативності (соціальну, групову та особистісну норми), що є фундаментом для подальшої розробки програм психологічного супроводу розвитку дітей.

Ключові слова: *поведінка, нормативна поведінка, соціальні норми, нормативність, адаптивність, детермінанти поведінки, соціальні очікування, психолого-педагогічний супровід, дошкільний вік.*

Сучасний етап розвитку суспільства висуває високі вимоги до особистості, здатної свідомо дотримуватися соціальних норм та етичних стандартів. Проблема формування нормативної поведінки у дітей дошкільного віку є надзвичайно важливою, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне засвоєння моральних цінностей, правил співжиття та первинне становлення довільності поведінки.

Розпочинаючи дослідження проблеми формування нормативної поведінки у дітей дошкільного віку, необхідно передусім здійснити теоретичний аналіз базових понять «поведінка» та «нормативність». У сучасній психолого-педагогічній науці ці феномени розглядаються як багатогранна система, що поєднує в собі біологічні передумови, когнітивні процеси та соціальні впливи.

Мета статті - здійснити теоретичний аналіз сучасних психолого-педагогічних підходів до визначення сутності поняття «нормативна поведінка» та виявити ключові детермінанти її становлення в контексті соціалізації особистості.

Розуміння сутності нормативної поведінки дозволяє не лише окреслити межі соціально прийнятних дій дитини, а й визначити внутрішні та зовнішні механізми, що забезпечують її становлення в період дошкілля. Огляд наукових поглядів на природу нормативності дає змогу виділити ключові характеристики цього явища, які стануть основою для нашого подальшого дослідження.

Мафтин Л. дає таке визначення поняттю «поведінка»: «Це деяка відносно узгоджена і послідовна сукупність вчинків особистості, яка може мати місце у ситуаціях, які визначаються соціальною групою і регулюються певними правилами (нормами)» [4, с. 19]. На думку автора, у цілому поведінка особистості відбиває процес її соціалізації − інтеграції у соціумі.

До загальних характеристик поведінки Мафтин Л. відносять: - умотивованість − внутрішня готовність діяти, спрямована потребами та цілями особистості; - адаптивність − відповідність головним вимогам оточення; - автентичність − відповідність поведінки індивідуальності, її природність для особистості; - продуктивність − реалізація усвідомленої мети; адекватність − відповідність конкретній ситуації [4, с. 19].

Шульга А. у своєму дослідженні співвідносить поняття «поведінка» і «діяльність». Автор зазначає, що поняття «поведінка» (це і окрема дія, і діяльність як певна система дій, і певна бездіяльність) є родовим поняттям щодо поняття «діяльність» [8, с. 28]

Нормативна поведінка, в психолого-педагогічних дослідженнях, це модель дій, що відповідає встановленим соціальним нормам і очікуванням суспільства чи групи [3]. Так, Усик Д., зазначає, що головним змістом норми є вимоги суспільства – «вимоги до поведінки» [5, с. 40-41]. Яка трактується автором, як така, що об’єктивується у вигляді принципів, норм, правил, вчинків та ін. У нормі закріплюються визначені вимоги суспільної моральної свідомості. На кожному етапі свого розвитку суспільство формулює певні ідеали, цілі та принципи та на їх основі створює норми поведінки, різні форми соціального контролю за їх реалізацією.

Mojica Laura пояснює виникнення нормативної поведінки в природі через автопоетичний енактивний підхід (*напрям у філософії свідомості та когнітивній науці, який пояснює, як виникає пізнання (мислення, сприйняття, значення) через активну взаємодію живого організму зі світом*) до пізнання як норму самопідтримання життя, згідно з якою живі агенти регулюють свої реакції задля збереження власної нестабільної ідентичності [11].

У дослідженні Heyes Cecilia подано пояснення змісту концепції «психології норм» як сукупності психологічних процесів, відповідальних за нормативну поведінку, розглядаючи її як природне явище [10]. Автор визначає три типи нормативної поведінки: дотримання, забезпечення виконання та коментар, які разом складають «нормативність».

Heyes Cecilia протиставляє домінантну когнітивно-еволюційну концепцію, яка наголошує на генетично успадкованих, предметно-специфічних механізмах, культурно-еволюційній альтернативі, що передбачає поєднання імпліцитних (генетично успадкованих і загальнопредметних) та експліцитних (культурно успадкованих і предметно-специфічних) процесів, які лежать в основі нормативної поведінки [10]. Таке протистояння, на думку автора, може бути пов'язане з відчуттям обох сторін, що вони мають різні цілі. Психологи, що дотримуються норм, хочуть зрозуміти еволюцію людини, тоді як універсалісти предметної області більше зосереджені на характері та розвитку нормативного мислення та поведінки людини.

Зазначене, на нашу думку, є протиріччям між психологічним розумінням розвитку нормативної поведінки (природний розвиток особистості) та педагогічним формуванням норм поведінки в спеціально створених умовах, наприклад на заняттях, іграх у закладі дошкільної освіти.

У дослідження Мафтин Л. представлено виокремлені С.Немченко три групи факторів, які впливають на становлення поведінки:

1) індивідуально-психологічні особистісні фактори: потреби, мотиви, цілі, думки тощо;

2) соціально-групові фактори: характер між особистісних взаємовідносин, групові норми, цінності, орієнтації, ролі, вплив середовища;

3) соціально-культурні детермінанти: елементи культури (цінності та норми), які регулюють суспільні взаємодії [4, с. 19].

Такий розподіл, що запропонований Мафтин Л. засвідчує, що на нормативну поведінку особистості впливає довкілля, яке А.Богуш та Н.Гавриш [1, с. 12-13] визначає, як: стихійне, стимульоване і розвивальне, що лежать у основі соціалізації особистості. Так, А.Богуш та Н.Гавриш, вказують на соціалізацію дитини, як процес залучення індивіда до системи суспільних відносин, формування його соціального досвіду, становлення й розвиток як цілісної особистості. На соціалізацію особистості, за визначенням науковців, впливають мікро-, мезо-, і макрофактори. Мікрофактори - це сім'я, батьки, родичі, спілкування з однолітками (друзями); дошкільний навчальний заклад, школа. Ajzen Icek та Fishbein Martin розглядають вплив соціального середовища на поведінку, зосереджуючись на переконанні індивіда щодо ймовірності того, що референтна група очікує від нього певної поведінки [9]. Тобто, нормативні чинники - такі як очікування друзів і родини - можуть мати більший вплив, ніж особисті установки (атитюди), у формуванні поведінкових намірів щодо деяких типів поведінки.

Крейдун Н. зазначає, що нормативна поведінка регулюється соціальними нормами – правилами, які визначають допустиме, бажане чи заборонене в поведінці людини. Ці норми закріплені в законах, моральних принципах чи групових цінностях і забезпечують стабільність відносин у суспільстві. У психолого-педагогічних дослідженнях акцент робиться на засвоєнні таких норм через виховання, соціалізацію та внутрішні механізми (перцептивний, легітимаційний, мотиваційний). [2]. Нормативна поведінка формується під впливом суспільної корисності норм, їхньої обов'язковості та реалізації в діях. Вона протистоїть девіантній поведінці, де норми ігноруються чи порушуються.

У дослідженні Хомич І. здійснено змістовий аналіз дослідницьких підходів та позицій у відношенні визначення поняття «норми», що дозволило авторці стверджувати, що його концептуалізація здійснюється та ґрунтується переважно на

розгляді парціальних ознак і функцій феномену нормативності [6, с. 204]. Авторкою визначено концептуальні рамки розробки проблеми нормативності, зокрема, в аспекті психологічного аналізу нормативної (суспільно значущої) поведінки особистості й здійснено розлогий аналіз характеру конгруентних зв'язків між нормативністю та нормою як найбільш змістовно релевантними понятійними конструктами для інтерпретації сутнісних характеристик його провідного поняття – «нормативної поведінки» як суспільно значущої форми активності особистості [7, с. 27-49]. Як результат ґрунтовного аналізу понять «нормативності» та «норми», авторка виділяє: -соціальну норму; -групову норму; -особистісну норму [7, с. 52].

Therborn Göran визначає нормативну дію - як дію, зумовлену нормою про правильний вчинок, яку часто відрізняють від телеологічної чи інструментальної дії, оскільки вона не є консеквенціалістською або орієнтованою на результат для суб'єкта [12]. Соціальні норми та нормативність є важливими складовими соціальних змін та соціальних проблем, а також соціального порядку.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу психолого-педагогічних досліджень щодо поняття нормативної поведінки, можна зробити такі висновки, що нормативна поведінка трактується як складна сукупність вчинків особистості, що узгоджуються із встановленими у суспільстві чи певній групі правилами та очікуваннями. Вона є продуктом соціалізації та відображає рівень інтеграції індивіда в соціум.

Ключовими параметрами такої поведінки виступають умотивованість, адаптивність, автентичність та адекватність конкретній ситуації. Важливо, що нормативна діяльність не завжди орієнтована на миттєвий результат для суб'єкта (телеологічна дія), а часто зумовлена внутрішнім прийняттям норми як «правильного вчинку».

Дослідники виокремлюють ієрархію норм (соціальні, групові, особистісні), де особливу роль відіграють очікування референтної групи (сім'ї, однолітків, вихователів). Для дошкільника саме мікрофактори середовища стають визначальними у формуванні поведінкових намірів.

Існує фундаментальна взаємодія між природними (генетично зумовленими) когнітивними процесами та культурно-виховними впливами. Конфлікт між природним розвитком та спеціально створеними педагогічними умовами вирішується через залучення дитини до соціально значущих форм активності.

На основі аналізу поняття нормативної поведінки в психолого-педагогічних дослідженнях, нами було складено «Структурно-функціональна модель нормативної поведінки»:

1. Рівні нормативної регуляції (за І. Хомич): соціальні норми (загальні вимоги суспільної моралі та права); групові норми(очікування референтної групи (сім'я, група дитячого садка, однолітки)); особистісні норми (внутрішні правила, що стали частиною «Я-концепції» дитини.)

2. Характеристики прояву (за Л. Мафтин): муотивованість (чому дитина діє саме так (потреби)); адаптивність (наскільки поведінка відповідає вимогам оточення); автентичність (природність дій для самої дитини); адекватність (відповідність вчинку конкретній ситуації).

3. Чинники впливу: мікрофактори (Богуш А., Гавриш Н.) - роль вихователів та батьків як трансляторів норм; соціальні очікування (Ajzen I.) - переконання дитини в тому, що від неї чекають певної моделі дій.

Модель демонструє, що нормативна поведінка не є лінійним процесом виконання вказівок. Це складна взаємодія зовнішніх соціальних вимог та внутрішніх психологічних механізмів. Зокрема, через мікрофактори середовища (за А. Богуш, Н. Гавриш) та соціальні очікування (за I. Ajzen, M. Fishbein) зовнішні норми трансформуються в особистісні установки дитини, що в кінцевому результаті визначає рівень її адаптивності та автентичності у соціумі.

Таким чином, нормативна поведінка дошкільника є не просто автоматичним виконанням правил, а складним процесом саморегуляції, що формується під впливом соціального середовища та внутрішньої готовності дитини відповідати вимогам оточення. Це створює передумови для розгляду соціальних норм та ігрової діяльності як ключових інструментів виховання нормативності, що буде детальніше проаналізовано у наступних підрозділах.

Список використаних джерел

1. Богуш А., Гавриш Н. Методика ознайомлення дітей з довкіллям у дошкільному навчальному закладі. К.: Видавничий Дім "Слово", 2008. 408 с.

2. Крейдун, Н.П. Нормативна регуляція поведінки особистості: психологічний аспект. Вінсик Харківського національного університету. № 913. 2010. С. 81-82.

3. Нормативна регуляція соціальної поведінки. Девіантна та делінквентна поведінка особистості.

4. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навч.- метод. посібник / укл. Лариса Мафтин. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 368 с. URI: URL: http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/5981/1/2021_Maftyn_Profilaktyka_posib.pdf http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/5981/1/2021_Maftyn_Profilaktyka_posib.pdf

5. Усик Дмитро Борисович. Механізми моральної регуляції поведінки особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. № 2. 2023. DOI: URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.7. https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.7

6. Хомич І. Концептуальні підходи до вивчення проблеми нормативності у психологічній науці. (2021). Психологія: реальність і перспективи, 1(16), 201-206. URI: URL: https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.230.https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.230

7. Хомич І. С. Особистісні детермінанти розвитку суспільно значущої поведінки молодших школярів. Дис. на здобуття наук. ступ. канд.психол.н. за спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 250 с.

8. Шульга, А. М. Правозначуща поведінка як вид соціальної поведінки особи. In: *Forum Prava*. 2023. p. 19-31.

9. Ajzen, Icek; Fishbein, Martin. Attitudinal and normative variables as predictors of specific behavior. *Journal of personality and Social Psychology*, 1973, 27.1: 41..

10. Heyes, Cecilia. Rethinking norm psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 2024, 19.1: 12-38.
11. Mojica, Laura. The enactive naturalization of normativity: from self-maintenance to situated interactions. *History and Philosophy of the Life Sciences*, 2021, 43.4: 127.
12. Therborn, Göran. Back to norms! On the scope and dynamics of norms and normative action. Current Sociology, 2002, 50.6: 863-880. URI: URL: https://doi.org/10.1177/0011392102050006.https://doi.org/10.1177/0011392102050006

Bieliaieva Svitlana
Group 5551 zmkh, Kherson Training and Research Institute of Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine
svetlana.belyaeva1968@gmail.com
Inna Rohalska-Yablonska
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Preschool V.O.Sukhomlynskyi Educational and Scientific Institute of Pedagogy of Admiral Makarov National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine
inna2710um@gmail.com

THE CONCEPT OF NORMATIVE BEHAVIOR IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the concept of "normative behavior" within the framework of modern psychological and pedagogical studies. The essence of behavior is revealed as a set of actions regulated by social norms. The key parameters of normative action are identified and characterized: motivation, adaptability, authenticity, and adequacy. Particular attention is paid to the differentiation of factors in behavior formation, among which individual-psychological, social-group, and cultural determinants are highlighted. Within the scope of the study, traditional pedagogical approaches are compared with the latest cognitive concepts (the autopoietic enactive approach and the cultural-evolutionary model), which allowed for the identification of the specifics of normativity as both a natural phenomenon and a result of purposeful educational influence. The role of the reference group and social expectations in the formation of behavioral intentions is substantiated. The article

conceptualizes the leveled structure of normativity (social, group, and personal norms), which serves as a foundation for the further development of psychological support programs for children's development.

Keywords: *behavior, normative behavior, social norms, normativity, adaptability, determinants of behavior, social expectations, psycho-pedagogical support, preschool age.*

УДК 159.923.2-053.6

Даценко Олександр
група 4551з, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
oleksandrd769@gmail.com
Андрій Яблонський
доктор психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
andrey.yablonskiy61@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У даній статті представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: *особистість, соціум, самооцінка, юнацький вік*

Юнацький вік — це особливий етап, що характеризується значними особистісними трансформаціями,становленням ідентичності, формуванням життєвих цінностей та уявлень про себе. Все це створює необхідні передумови для самореалізації особистості. У цьому віці йде активний процес формування, ускладнення особистості, зміни ієрархії потреб.

Самооцінка, як один із центральних компонентів «Я-концепції», виступає важливим регулятором поведінки, впливає на соціальні взаємодії, успішність адаптації в суспільстві, емоційне благополуччя та загальний психологічний комфорт особистості. Проблема негативної самооцінки у цьому віковому періоді набула особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня тривожності, емоційної нестабільності, схильності до самоізоляції та ризикованої поведінки серед підлітків і молоді, що підтверджується як емпіричними дослідженнями, так і спостереженнями у сфері практичної психології.

Насамперед головною причиною, що зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці» полягає в тому, що через недостатнє вивчення теоретичної та практичної розробки сучасних умов реформування національної системи освіти та психологічної допомоги, а також потреби практиків щодо психологічної корекції самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження: обґрунтування психологічних умов, що сприяють подоланню негативної самооцінки в юнацькому віці.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких завдань:

-Визначити теоретико-методологічні основи вивчення психологічних особливостей самооцінки у юнаків з поведінкою відхилення;

- Розкрити прояви самооцінки осіб підліткового віку, схильних до поведінки відхилення;

- Проаналізувати дослідно-експерементальну роботу, щодо вивчення самооцінки юнаків з поведінкою відхилення;

Актуальність дослідження обумовлена тим, що самооцінка відноситься до центральних утворень особистості, її ядра. Це стало причиною пильної уваги психологів до проблематики, пов'язаної з самооцінкою і ставленням особистості до себе.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку між рівнем негативної самооцінки в юнацькому віці та комплексом соціально-

психологічних чинників, зокрема залежністю від схвалення оточення, оцінкою зовнішньої привабливості, міжособистісними відносинами й академічною успішністю.

Гіпотеза дослідження - ґрунтується на припущенні, що подолання та корекція поведінкових проявів самооцінки у юнаків з відхиленнями буде ефективною, якщо у процес психологічної роботи з ними буде упроваджено програму психологічної корекції.

Для досягнення поставленої мети, завдань та перевірки гіпотези нами застосовано такий комплекс методів наукового пошуку:

- теоретичні методи: аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури, навчально-методичної документації; аналіз державних освітніх стандартів та підручників; історичний аналіз проблеми та предмету дослідження; моделювання в аспекті досліджуваної проблеми;

- емпіричні методи: такі як методика діагностики схильності до поведінки відхилення (СОП), О.М. Орел - запропонована методика діагностики схильності до поведінки (СОП) є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) юнаків до реалізації різних форм поведінки відхилення.; Методика самооцінки Будассі, яка полягає у визначенні самооцінки юнаків і дівчат, схильних до поведінки відхилення, яка заснована на положенні про те, що особистість в процесі спілкування постійно порівнює себе з якимось еталоном і в залежності від результатів перевірки виявляє заниження або завищення власної оцінки у порівнянні з еталоном.; Ці методики були використані з метою проведення моніторингового дослідження, встановлення наявності або відсутності схильності до поведінки відхилення, виявлення психологічної структури поведінкових патернів досліджуваних на етапі констатуючого дослідження;

- математико-статистичні методи використано для узагальнення отриманих результатів дослідження, інтерпретаційні методи якісної та кількісної обробки інформації.

Етапи дослідження: теоретичний аналіз проблеми самооцінки юнаків і дівчат зі схильністю до поведінки відхилення; організація дослідження: визначити вибірку дослідження, визначити методи і методики дослідження самооцінки юнаків і дівчат зі схильністю до поведінки відхилення; проведення емпіричного дослідження самооцінки юнаків і дівчат зі схильністю до поведінки відхилення;

Однією з найбільш важливих соціально-психологічних характеристик особистості в юнацькому віці є її самооцінка. Вона виступає важливою умовою гармонійних відносин людини, як з самим собою, так і з іншими людьми, з якими він вступає в спілкування і взаємодію. Самооцінка - це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка відноситься до фундаментальних утворень особистості. Вона в значній мірі визначає її активність, ставлення до себе і інших людей.

Самооцінка в значній мірі визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності. Ставлення людини до самого себе є найбільш пізнім утворенням в системі його світосприйняття. Але, незважаючи на це, в структурі особистості самооцінці належить особливо важливе місце.Саме формування самооцінки відбувається в процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. Соціум у значній мірі впливає на формування самооцінки особистості. Самооцінка є не тільки оцінкою власних якостей, а й важливим інструментом для розуміння механізмів самосприйняття та саморегуляції. Ідеї про те, що людина може оцінювати себе, існували ще в античні часи.Вже в працях Сократа та Платона можна знайти відомості про важливість самопізнання. Для них самопізнання було ключем до гармонійного розвитку особистості. Однак самооцінка, як психологічний феномен, у ті часи не розглядалася як окрема категорія, а скоріше як частина морального самоусвідомлення [1].

Самооцінка нерозривно пов’язана з поняттям «Я-концепції», тобто сукупністю уявлень особистості про себе. У структурі «Я-концепції» виокремлюють реальне «Я» (як людина бачить себе зараз), ідеальне «Я» (як вона хоче себе бачити) та соціальне «Я» (яким її сприймають інші). Від розриву або узгодженості між цими компонентами залежить стабільність самооцінки.

Наприклад, чим більша різниця між реальним та ідеальним образом, тим імовірніше виникнення фрустрацій, зниження самооцінки та емоційного дискомфорту [2, с. 16-21].

Для виявлення кількісної виразності рівня самооцінки ми провели дослідження за методикою Будассі та використали метод рангової кореляції Спірмена. Підрахувавши різницю номерів рангів (d) за кожною виписаною якостю піддослідних, підраховуємо d2 за кожною якостю. Далі знаходимо суму d2, то є ∑d2 = d12 + d22 + d32 +… + d202

Підраховуємо коефіцієнт рангової кореляції за Спірменом:

R=1−, де n - кількість порівняльних пар.

Так як n = 20, формула набуває наступний вигляд:

R = 1 − 0,00075 ∑d2

Кількісні результати самооцінки юнаків і дівчат

№ досл-го	$\sum d^2$	R	№ досл-го	$\sum d^2$	R
1	1063	0,2	12	285	0,8
2	786	0,4	13	413	0,7
3	912	0,3	14	562	0,6
4	422	0,7	15	1060	0,2
5	940	0,3	16	1052	0,2
6	641	0,5	17	389	0,7
7	266	0,8	18	689	0,5
8	664	0,5	19	376	0,7
9	933	0,3	20	251	0,8
10	120	0,9	21	918	0,3
11	921	0,3	22	392	0,7

Якщо R = 0,1; 0,2; 0,3, то самооцінка занижена. Якщо R = 0,4; 0,5; 0,6, то самооцінка адекватна. Якщо R = 0,7;0,8;0,9,1, то самооцінка завищена.

Інтерпретацію отриманих данних (таблиця 2.5) можемо представити на мал. 2.1.



Виходячи з отриманих даних, 41% юнаків і дівчат зі схильністю до поведінки відхилення мають, 36% юнаків і дівчат -

На підставі проведеного дослідження, ми дійшли висновку, що юнаки і дівчата характеризуються (або завищеною, або заниженою). У юнацькому віці формування адекватної самооцінки - одне з найважливіших завдань, оскільки обидві крайнощі - і занижена, і завищена самооцінка - ведуть до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Наявність цих конфліктів пояснюється тим, що самоповага, самоприйняття і соціальна адаптація тісно взаємопов'язані. Порушення в системі самооцінок у юнаків і дівчат виступає як один з найважливіших факторів девіантної поведінки.

У юнацькому віці формування адекватної самооцінки - одна з найважливіших задач, так як обидві крайнощі - і занижена, і завищена самооцінка - ведуть до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Наявність цих конфліктів пояснюється тим, що самоповага, самоприйняття і соціальна адаптація тісно взаємопов'язані. Так висока самооцінка - свідчення того, що людина поважає себе, позитивно ставиться до себе, низька - незадоволеність собою, негативна оцінка власної особистості.

Зниження самооцінки веде до зниженої самоповаги, розвивається комплекс невпевнененої особистості. Такі молоді люди мають тенденцію до повної непомітності в спілкуванні, болісно реагують на ставлення до себе, жарт, сміх, критику. Їх не "бачать" і не вибирають в лідери. Вони рідко беруть участь в громадській діяльності, не вміють постояти за себе і не висловлюють свою думку. У таких юнаків частіше за все розвивається почуття ізоляції, замкнутості і

самотності. У суспільстві вони часто відчувають незручність і напругу, що ускладнює їх спілкування з оточуючими. Оскільки вони хочуть подобатися іншим, на них легко надавати вплив і управляти ними; вони дозволяють іншим приймати за них рішення, тому що їм не вистачає впевненості в собі [3].

Негативна самооцінка також може формуватись як реакція на реальні соціальні труднощі — булінг, маргіналізацію, дискримінацію (за зовнішністю, національністю, гендерною ідентичністю). У цих випадках знижене самоставлення є результатом інтерналізації негативних соціальних повідомлень. Також варто згадати про вплив невдалого соціального досвіду в романтичних стосунках або дружбі: зрада, знецінення, ігнорування в цьому віці можуть мати потужний резонанс і призводити до формування установок на власну «нецінність» або «недостатність» [5].

Причини негативної самооцінки не зводяться до одного чинника, а виникають на перетині індивідуального досвіду, соціальних впливів і емоційних переживань. Однією з провідних причин формування - це знецінювального ставлення до себе є досвід дитячо-батьківських взаємин. У родинах, де домінує авторитарний стиль виховання, контроль, знецінення почуттів дитини або емоційне нехтування, у дітей ще в молодшому шкільному віці закладаються установки про власну неуспішність, непотрібність або нездатність досягати бажаного. Ці установки трансформуються у стійку внутрішню схему сприйняття себе як «менш вартісного» суб’єкта. Брак безумовного прийняття з боку батьків, порівняння з «ідеальними» братами, сестрами або ровесниками, критика без пояснення чи підтримки — усе це створює емоційне тло, на якому особистість починає сприймати себе як неадекватну, негідну любові чи уваги. У роботах С. Максименка підкреслюється, що дитина, яка виростає в атмосфері емоційного холоду, рідко формує позитивне ставлення до себе у підлітковому та юнацькому віці [4, с. 9].

Формування адекватного, стабільного й позитивного ставлення до себе є важливим завданням особистісного розвитку, особливо у юнацькому віці. У цей період особа активно вибудовує уявлення про власну ідентичність, здатність до самореалізації та соціальну значущість. Якщо на цьому етапі домінує негативна

самооцінка, це може призвести до серйозних труднощів у навчанні, міжособистісному спілкуванні, емоційній стабільності та професійному самовизначенні. Водночас психологічна наука та практика виокремлюють низку умов, за яких особистість здатна поступово подолати негативне ставлення до себе, змінити уявлення про власні можливості та сформувати продуктивне самосприйняття. Однією з провідних умов подолання негативної самооцінки є створення безпечного, підтримувального соціального середовища, яке дає змогу особистості пережити досвід прийняття, розуміння та визнання. Це особливо важливо в умовах сім'ї, освітніх закладів, серед ровесників [6, с.186-199].

Отже проаналізуваввши вищевикладене, можна зробити висновок, що самооцінка не виникає як цілісне і сформоване особистісне утворення, а формується під впливом спочатку соціальних норм, прийнятих в оточенні дитини, а згодом під впливом ширшого соціального оточення. Подолання негативної самооцінки можливе за умови цілеспрямованого впливу на соціальне оточення, особистісну активність, внутрішнє самосприйняття та емоційний світ особи. Позитивне середовище, досвід власної ефективності, рефлексивність, емоційна обізнаність і психологічна підтримка створюють основу для трансформації ставлення до себе. Завдяки цим умовам юнак отримує шанс не лише позбутися негативного самосприйняття, а й побудувати нову, життєствердну модель образу себе — гнучку, стійку, реалістичну й внутрішньо прийнятну.

Список використаних джерел

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с

2. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Яконцепції» особистості студента. Вісник Донецького університету. 2015. № 1–2. С. 16–21.

3. Максименко С. Д. Генетична психологія: навч. посібник. Київ: Талком, 2021. 382 с.

4. Максименко С. Д. Особистість у просторі смислів: феноменологія, трансформація, інновація. Проблеми сучасної психології. 2022. № 59. С. 9–24.

5. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5.

6. Хоменко К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького вік. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2017. С. 186–199.

Datsenko Oleksandr
group 4551z, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Ukraine, Mykolaiv
oleksandrd769@gmail.com
Andriy Yablonsky
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Social and Humanitarian Disciplines
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Ukraine, Mykolaiv
andrey.yablonskiy61@gmail.com

«PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING NEGATIVE SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCEI»

This article presents the theoretical foundations and empirical research of the psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic techniques and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

***Keywords**: personality, society, self-esteem, adolescence*

УДК 378.147:37.026

Жгарьова Анна
група 7.С4.25-2-з
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
annamosianna@gmail.com
Гречаник Марія Ігорівна
PhD, старший викладач кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Анотація. У статті розглянуто проблему емоційного вигорання у вихователів закладів дошкільної освіти, як важливе психолого-педагогічне явище. Досліджено сутність цього синдрому та описано його основні фази за класифікацією В. Бойка: напруження, резистенція та виснаження. Наведено результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою методик В. Бойка та MBI, які показали наявність ознак емоційного вигорання у більшості педагогів, з переважанням фази резистенції. Підкреслено важливість впровадження превентивних заходів і надання психологічної підтримки для покращення професійного благополуччя працівників освітньої сфери.

Ключові слова: *емоційне вигорання, вихователі ЗДО, професійний стрес, фази вигорання, психологічне виснаження, резистенція, психоемоційний стан, профілактика вигорання, психологічна підтримка, стресостійкість.*

У сучасних реаліях реформування освіти та посилення вимог до професійної діяльності педагогів проблема емоційного вигорання стає надзвичайно актуальною. Вихователі закладів дошкільної освіти перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку цього синдрому через специфіку їхньої роботи, що передбачає активну міжособистісну взаємодію, високий рівень відповідальності, значне емоційне навантаження та постійну потребу в самоконтролі.

Емоційне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійного стресу. Емоційне вигорання за В. Бойком — це набутий механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на травмуючі впливи професійної діяльності. Згідно з підходом В. Бойка, цей процес розгортається у вигляді трьох фаз: напруження, резистенції та виснаження. Кожна з них має свої специфічні прояви, які поступово призводять до зниження ефективності професійної діяльності.

Фаза напруження характеризується переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, тривожністю та депресивними тенденціями. Вихователь починає відчувати внутрішню напругу, невпевненість у своїх професійних можливостях, що знижує рівень мотивації до роботи.

Фаза резистенції проявляється у формуванні захисних механізмів: емоційної відстороненості, формалізації професійних обов'язків, зниженні емпатії. На цьому етапі педагог може демонструвати байдужість до дітей, колег або батьків, що негативно впливає на якість освітнього процесу.

Фаза виснаження супроводжується емоційною спустошеністю, психосоматичними розладами, хронічною втомою та зниженням життєвого тонусу. У крайніх випадках це може призводити до професійної деформації особистості та втрати інтересу до професії.

Метою даного дослідження є всебічне теоретичне обґрунтування природи і сутності явища емоційного вигорання, що виникає у вихователів закладів дошкільної освіти. Крім цього, дослідження спрямоване на емпіричне вивчення ступеня його сформованості серед цієї категорії педагогів. Також важливим завданням є визначення ключових напрямів, які можуть бути ефективними для профілактики та подолання даного синдрому, з метою збереження психологічного благополуччя і підвищення професійної стійкості вихователів.

Актуальність роботи

Серед основних факторів розвитку емоційного вигорання у вихователів ЗДО можна виокремити:

– надмірне емоційне навантаження;

– високий рівень відповідальності за життя і здоров'я дітей;

– недостатню соціальну підтримку;

– низький рівень матеріального забезпечення;

– конфлікти у професійному середовищі;

– невідповідність між зусиллями та результатами праці.

Індивідуально-психологічні особливості особистості педагога, серед яких рівень тривожності, самооцінки, стресостійкості та здатність до саморегуляції, відіграють ключову роль у формуванні синдрому емоційного вигорання. Наслідки цього явища можна розглядати як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. На особистісному рівні воно спричиняє погіршення психічного й фізичного стану педагога, зниження ефективності виконання професійних обов'язків та втрату

зацікавленості у професійній діяльності. У соціальному аспекті емоційне вигорання педагогів призводить до зниження якості освітніх послуг, погіршення психологічного клімату в трудовому колективі та здійснює негативний вплив на процеси розвитку дітей.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема профілактики та подолання емоційного вигорання. Ефективними напрямами роботи є:

– розвиток навичок емоційної саморегуляції;

– формування стресостійкості;

– організація психологічної підтримки педагогів;

– оптимізація умов праці;

– впровадження програм психологічного супроводу.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у вихователів здатності усвідомлювати власний емоційний стан і вчасно реагувати на прояви професійного стресу. Використання тренінгових програм, методів релаксації, арт-терапії та підтримки в групах сприяє зменшенню рівня емоційного навантаження та поліпшенню психологічного стану педагогів.

Виклад результатів дослідження

У межах дослідження проблеми емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти було здійснено емпіричне вивчення рівня сформованості даного синдрому серед педагогічних працівників. У дослідженні взяли участь 15 вихователів ЗДО.

З метою комплексного аналізу досліджуваного явища було використано такі психодіагностичні методики: методику В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання», яка дозволяє визначити ступінь вираженості фаз напруження, резистенції та виснаження, а також опитувальник MBI (Maslach Burnout Inventory), спрямований на виявлення рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

Аналіз результатів, отриманих за методикою В. Бойка, засвідчив наявність різного ступеня сформованості компонентів емоційного вигорання у досліджуваних педагогів. Зокрема, встановлено, що фаза напруження у 6 осіб (40

%) перебуває на стадії формування, у 7 осіб (47 %) – не сформована, тоді як у 2 осіб (13 %) вона є сформованою. Це свідчить про наявність у частини вихователів ознак психоемоційного напруження, зумовленого професійною діяльністю.

Щодо фази резистенції, то вона є сформованою у 9 осіб (60 %), у 4 осіб (27 %) перебуває на стадії формування, а у 2 осіб (13 %) не виявлена. Отримані дані вказують на домінування саме цієї фази у більшості респондентів, що проявляється у використанні психологічних захисних механізмів, зниженні емоційної включеності в професійну діяльність, формалізації виконання обов'язків та частковій втраті емпатії.

Аналіз фази виснаження показав, що у 5 осіб (33 %) вона перебуває на стадії формування, у 2 осіб (13 %) є сформованою, тоді як у 8 осіб (54 %) не сформована. Наявність ознак цієї фази у частини досліджуваних свідчить про поступове виснаження емоційних ресурсів, що проявляється у зниженні життєвого тонусу, підвищеній втомлюваності та можливих психосоматичних проявах.

Результати, отримані за допомогою опитувальника MBI, доповнюють та конкретизують виявлені тенденції. Так, високий рівень емоційного виснаження виявлено у 7 осіб (47 %), середній – у 6 осіб (40 %), низький – у 2 осіб (13 %). Високий рівень деперсоналізації зафіксовано у 5 осіб (33 %), середній – у 7 осіб (47 %), низький – у 3 осіб (20 %). Водночас у 8 осіб (53 %) виявлено середній та високий рівень редукції професійних досягнень, що свідчить про тенденцію до зниження професійної самооцінки та незадоволеності результатами власної діяльності.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що значна частина вихователів перебуває у стані емоційного напруження та часткового виснаження, що створює передумови для подальшого розвитку синдрому емоційного вигорання. Домінування фази резистенції вказує на активізацію захисних механізмів психіки у відповідь на тривалий вплив професійних стресорів.

Таким чином, отримані результати підтверджують актуальність проблеми емоційного вигорання серед вихователів ЗДО та обґрунтовують необхідність впровадження цілеспрямованих заходів психологічної підтримки. Зокрема, доцільним є розроблення та реалізація програм, спрямованих на розвиток навичок

емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та профілактику професійного вигорання педагогічних працівників.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження засвідчили, що проблема емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти є актуальною та соціально значущою. Встановлено, що професійна діяльність вихователів супроводжується значним емоційним навантаженням, що зумовлює розвиток синдрому вигорання, який проявляється у фазах напруження, резистенції та виснаження.

Результати дослідження підтвердили наявність у значної частини педагогів ознак сформованого або такого, що формується, емоційного вигорання, зокрема переважання фази резистенції, що свідчить про використання психологічних захисних механізмів та зниження емоційної залученості до професійної діяльності. Виявлені тенденції до розвитку фаз напруження та виснаження вказують на поступове накопичення психоемоційного виснаження та ризик погіршення професійного і психологічного благополуччя вихователів.

Доведено, що емоційне вигорання негативно впливає не лише на особистість педагога, а й на ефективність освітнього процесу та психологічний клімат у колективі. У зв’язку з цим обґрунтовано необхідність впровадження комплексних заходів профілактики та корекції цього стану, зокрема програм психологічної підтримки, розвитку емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості педагогічних працівників.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на попередження емоційного вигорання та збереження професійного здоров’я вихователів ЗДО.

Список використаних джерел

1. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ: Главник, 2007. 128 с.
2. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 4th ed. Palo Alto, CA: Mind Garden, 2018.

3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С. та ін. Дослідження синдрому професійного вигорання у вчителів. Київ: Міленіум, 2004. 24 с.
4. Перегончук Н. В. Професійне вигорання як фактор розвитку особистості педагога: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 219 с.
5. Профілактика та подолання професійного й емоційного вигорання: метод. рек. / уклад. К. О. Балакірєва. Київ, б. р. 45 с.
6. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2005. 656 с.
7. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: ІНКОС, 2005. 366 с.
8. Шкабаріна М., Ковбасюк Т. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів. Нова педагогічна думка. 2023. № 4(116).
9. Гайдаєнко П., Літвінова М. Емоційне вигорання в освітянській сфері: чинники, прояви та шляхи подолання. Наша школа: науково-практичні студії. 2024. № 4(8).
10. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. Наука і освіта. 2024. № 1.
11. Ткаченко І., Безцінна К. Емоційне вигорання в освітньому середовищі: фактори ризику та стратегії подолання. Вища освіта України. 2025. № 2(97).

Zhgariova Anna
group 7.C4.25-2-з
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
annamosianna@gmail.com
Hrechanyk Maria Ihorivna
PhD, Senior Lecturer, Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kunjutkazp@gmail.com

EMOTIONAL BURNOUT OF PRESCHOOL TEACHERS AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Abstract. *The article examines the problem of emotional burnout among preschool teachers as an important psychological and pedagogical phenomenon. The essence of this syndrome is investigated and its main phases according to V. Boyko's classification are described: tension, resistance and exhaustion. The results of an empirical study conducted using V. Boyko's and MBI methods are presented, which showed the presence of signs of emotional burnout in the majority of teachers, with a predominance of the resistance phase. The importance of introducing preventive measures and providing psychological support to improve the professional well-being of educational workers is emphasized.*

Keywords: *emotional burnout, preschool educators, professional stress, phases of burnout, psychological exhaustion, resistance, psycho-emotional state, prevention of burnout, psychological support, stress resistance.*

УДК 316.6:159.922

Каменєва Єлизавета
група 7.С4.25, кафедра психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
hedgehogal03@gmail.com
Гречаник Марія
PhD, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
kunjutkazp@gmail.com

ВПЛИВ СТУПЕНЯ ВИРАЖЕНОСТІ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ НА РІВЕНЬ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ СЕРЕД МОЛОДІ

Анотація. *Публікація присвячена дослідженню синдрому самозванця та його впливу на почуття провини. Теоретичний аналіз джерел дає змогу зробити висновок, що поєднання почуття самозванства та провини створює перешкоди для самореалізації та психологічного благополуччя молоді, провокуючи розвиток тривоги та депресії.*

Ключові слова: *синдром самозванця, перфекціонізм, самокритика, почуття провини, тривога, депресія.*

Постановка проблеми. Синдром самозванця – це психологічний феномен, який характеризується внутрішнім відчуттям інтелектуальної фальшивості та супроводжується постійними сумнівами у власній компетентності, страхом викриття та схильністю пояснювати власні успіхи зовнішніми факторами. Відчуття самозванства провокує появу деструктивних емоційних станів, зокрема почуття провини. На даний момент залишається недостатньо з'ясованим те, яким чином переживання самозванства сприяє формуванню ірраціонального почуття провини та як цей зв'язок впливає на психологічне благополуччя молоді. Чітке розуміння механізмів зв'язку між цими феноменами необхідне для подальшої розробки психокорекційних та профілактичних заходів.

Мета дослідження – теоретично розглянути феномен синдрому самозванця та обґрунтувати його вплив на почуття провини серед молоді.

Актуальність дослідження. Сучасна культура успіху вимагає від особистості конкурентоспроможності, високих досягнень та ідеальності в усіх сферах діяльності. Перебуваючи під соціальним та академічним тиском, молодь стає уразливою до появи негативних переконань про себе. Сумніви у власних здібностях, знецінення своїх успіхів, порівняння себе з іншими провокує появу синдрому самозванця, яке у поєднанні з почуттям провини негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

На даний момент у науці немає чіткого визначення синдрому самозванця, проте більшість дослідників пояснюють цей феномен як стійку нездатність особистості вірити, що її успіх був досягнутий завдяки її власним зусиллям та навичкам. Варто зазначити, що почуття самозванства не пов'язане зі звичайною невпевненістю, яка виникає під час нових видів діяльності. Особи із синдромом самозванця зазвичай справді мають усі необхідні знання та компетенції для виконання завдання, проте вони применшують свої досягнення та пояснюють свій успіх удачею чи збігом обставин [1].

Згідно з P. Clance та S. Imes, характерною ознакою синдрому самозванця є перфекціонізм, який полягає у нереалістично високих вимогах до себе та призводить до самопожертви задля досягнення високих цілей та надмірної самокритики. Характерними також є надмірна підготовка та бажання виглядати беззаперечно здібними. Ще однією особливістю є страх провалу, при якому люди відчувають тривогу, бояться показати гірші результати ніж інші та уникають нових викликів та завдань [2].

S. Feenstra та інші пропонують розглядати синдром самозванця з соціально-психологічної точки зору та відзначають, що жінки у сферах, в яких переважають чоловіки та представники етнічних меншин є тими групами, які найбільше схильні відчувати самозванство через існуючі стереотипи [3]. Також вразливими категоріями є студенти, які перебувають під академічним тиском, молоді спеціалісти, які тільки почали працювати, фахівці у сфері психічного здоров'я та медичні працівники.

Інтроверсія, нейротизм, низька або нестабільна самооцінка, самокритика та соціально обумовлений перфекціонізм – це ті детермінанти, які збільшують ризик появи синдрому самозванця. Також минулий досвід знецінення та принижень, конкурентне середовище та стресові умови є підґрунтям для розвитку даного синдрому [4]. Дитина, до якої висували занадто високі вимоги, яка зростала в емоційно холодній родині, де не було підтримки (або навпаки було надмірне захвалювання), більш схильна до переживання почуття самозванства. Саме тому людям із синдром самозванця зазвичай важко ділитися своїми переживаннями, шукати підтримку, тим самим ще більше посилюючи цикл ізоляції та невпевненості у собі.

Серед наслідків синдрому самозванця можна виділити: підвищення рівня тривожності та стресу вигорання, виснаження, прокрастинацію та провину. Ці почуття у свою чергу мають глибокий вплив на психічне здоров'я, кар'єрне зростання та загальне благополуччя. Особлива увага звертається на почуття провини, яке виникає як реакція на невідповідність нереалістичним вимогам успішності та ефективності.

Почуття провини виконує функції регулятора: зовнішнього (підтримка норм соціальної поведінки) та внутрішнього (формування відношення до себе). Але також її можна трактувати як виснажливу емоцію, яка руйнує стосунки з оточуючими. Якщо провина переживається особистістю неконструктивно, то існує ризик появи страху втратити схвалення, самознецінення, відчуття сорому, розчарування та ніяковості [5].

Молоді люди особливо гостро переживають почуття провини, адже їм притаманно сприймати світ згідно з власними уявленнями, високими ідеалами та завищеними вимогами. Почуття провини виникає тоді, коли реальність не збігається з очікуваннями, і з'являється усвідомлення власних помилок або недосконалості.

Згідно з дослідженням R. Fimiani та інших, синдром самозванця пов'язаний із почуттям провини вцілілого, відповідальності за благополуччя інших та ненавистю до себе [6]. Оскільки людина вважає, що вона недостатньо компетентна і вводить оточення в оману, у неї може виникнути ірраціональне почуття провини. Це стає перешкодою у рефлексії щодо власної діяльності, адже людина фіксує свою увагу лише на недоліках. У дослідженні R. Fimiani та інших було доведено, що синдром самозванця та почуття провини у тандемі можуть сприяти появі тривоги та депресії [6].

Висновок. Теоретичний аналіз джерел дозволяє розглянути синдром самозванця як психологічний феномен, який негативно впливає на здатність людини насолоджуватися власною діяльністю та успіхами, змушуючи постійно сумніватися у собі, перепрацьовувати та відчувати тривожність, виснаження та провину. Синдром самозванця та викликане ж ним почуття провини завдають шкоду психічному здоров'ю особистості.

Список використаних джерел

1. Kastelic J, Ogilvie T. Is the "impostor syndrome" affecting you and limiting your achievements? Can Vet J. 2022. Т. 63. № 4. С. 347-348.

2. Kaur N., Sharma K., Gandhi T. Understanding imposter syndrome: a comprehensive review. International Journal Of Community Medicine And Public Health. 2025. № 12. С. 5363-5366.

3. Feenstra S., Begeny C., Ryan M., Rink F., Stoker J., Jordan J. Contextualizing the Impostor “Syndrome”. Frontiers in Psychology. 2020. №11. Nov.13;11:575024. DOI:10.3389/fpsyg.2020.575024

4. Петровська І. Р., Дерев’янна С. І. Соціально-психологічні чинники синдрому самозванця. Габітус. 2023. № 56. С. 188-192.

5. Ананова І. В. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. № 46, С. 11–39.

6. Fimiani R., Leonardi J., Gorman B. Gazzillo, F. Interpersonal guilt, impostor phenomenon, depression, and anxiety. Psychology Hub. 2021. Т. 38. №2. С. 31-40. DOI:10.13133/2724-2943/17528

Kamenieva Yelyzaveta
group 7.C4.25, Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
hedgehogal03@gmail.com
Hrechanyk Mariia
PhD, Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia
kunjutkazp@gmail.com

THE IMPACT OF THE DEGREE OF MANIFESTATION OF THE IMPOSTOR SYNDROME ON THE LEVEL OF GUILT AMONG YOUTH

Annotation. The publication explores the imposter syndrome and its impact on feelings of guilt. A theoretical analysis of the literature suggests that the combination of imposter feelings and guilt creates barriers to the self-realization and psychological well-being of young people, provoking the development of anxiety and depressive disorders.

Keywords: imposter syndrome, perfectionism, self-criticism, guilt, anxiety, depression.

УДК 159.9:37.091.2:355.01

Каютич Ірина
Група 5551мз,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
hizhnyak02@gmail.com
Олексюк Олеся
доктор філософії в галузі гуманітарних наук,
доцент кафедри української мови та літератури і методики викладання
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
olesyaoleksyuk1@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У роботі розглянуто проблему психологічного здоров'я працівників освіти в умовах воєнного стану в Україні. Проаналізовано основні стресогенні чинники професійної діяльності педагогів, зокрема хронічну небезпеку, інформаційне перевантаження, порушення освітнього процесу та емоційне виснаження. Висвітлено особливості прояву синдрому професійного вигорання, тривожних розладів та вторинної травматизації серед освітян різних рівнів. Обґрунтовано необхідність системного підходу до збереження ментального здоров'я педагогічних працівників, що передбачає розвиток індивідуальних навичок резильєнтності, впровадження інституційної психологічної підтримки та формування державних програм у цій сфері. Наголошено на ключовій ролі психологічного благополуччя освітян у забезпеченні стабільності освітнього процесу та повоєнного відновлення суспільства.

Ключові слова: *психологічне здоров'я, працівники освіти, воєнний стан, професійне вигорання, стрес, тривожні розлади, резильєнтність, психологічна підтримка.*

В умовах тривалого воєнного стану освітня система України функціонує в режимі безпрецедентного екстремального навантаження. Трансформація

освітнього процесу, необхідність адаптації до дистанційного або змішаного форматів навчання, постійна загроза життю та здоров’ю через ракетні обстріли, а також вимушена міграція значної частини населення докорінно змінили умови праці педагогічних і науково-педагогічних працівників. У цій ситуації працівники освіти виконують подвійну функцію: з одного боку, вони продовжують забезпечувати академічний розвиток здобувачів освіти, а з іншого - стають своєрідними емоційними якорями, гарантами психологічної стабільності для дітей, молоді та їхніх родин.

Забезпечення ментального здоров'я нації в умовах глобальної кризи безпосередньо залежить від стану тих соціальних інститутів, які формують суспільство, і освіта посідає тут провідне місце [2]. Психологічне здоров'я педагога є не лише його особистим ресурсом, а й ключовим інструментом професійної діяльності. Емоційно виснажений, травмований фахівець об’єктивно втрачає здатність до емпатії, креативності та ефективного управління освітнім процесом.

Специфіка професійної діяльності працівників освіти у воєнний час характеризується дією комплексу потужних стресогенних факторів. До традиційних педагогічних стресорів додалися екзистенційні загрози, хронічне відчуття небезпеки, інформаційний терор, втрата звичного соціального та побутового комфорту, а також необхідність працювати в умовах постійних переривань освітнього процесу (повітряні тривоги, відключення електроенергії). Усе це формує середовище пролонгованого, виснажливого стресу, який безпосередньо руйнує захисні механізми психіки [3].

Першочерговим наслідком такого навантаження стає стрімкий розвиток синдрому професійного вигорання. В умовах воєнного часу цей синдром набуває специфічних рис і розгортається значно швидше. Він проявляється у вигляді глибокого емоційного виснаження, коли працівник відчуває абсолютну нестачу внутрішніх ресурсів для продовження роботи; деперсоналізації, що супроводжується дистанціюванням від колег та здобувачів освіти, виникненням цинічного або байдужого ставлення до професійних обов'язків; та редукції професійних досягнень, що виражається у знеціненні власної праці та втраті сенсу

діяльності. Особливо гостро ця проблема постає в закладах вищої освіти, де викладачі стикаються з високими когнітивними вимогами, необхідністю швидко опановувати нові цифрові інструменти та одночасно надавати академічну і моральну підтримку студентам, які самі часто перебувають у кризових станах [5].

Не менш складною є ситуація на базових рівнях освітньої системи. Специфіка роботи в закладах дошкільної освіти вимагає максимальної емоційної залученості педагога. Діти раннього та дошкільного віку надзвичайно чутливі до емоційного стану дорослих і «зчитують» їхню тривогу навіть на невербальному рівні. Відповідно, вихователі змушені постійно контролювати та пригнічувати власні негативні емоції, щоб створити для дітей ілюзію безпеки та спокою. Такий тривалий емоційний дисонанс - розбіжність між реальним внутрішнім станом і зовнішньою поведінкою, якої вимагає професія, - призводить до прискореного виснаження нервової системи та потребує спеціалізованої, цілеспрямованої психологічної підтримки [1].

Крім професійного вигорання, значний відсоток працівників освіти стикається з проявами гострої реакції на стрес, тривожними розладами, порушеннями сну, зниженням концентрації уваги та соматизацією психологічних проблем. Багато хто переживає травму свідка, горе від втрати близьких, колег або учнів, а також відчуття провини вцілілого. За таких умов звичні, рутинні механізми саморегуляції, які педагоги використовували в мирний час, виявляються неефективними.

Для запобігання тотальній психологічній деградації кадрового потенціалу освітньої галузі необхідний перехід від ситуативного реагування до системної політики гармонізації психологічного здоров'я. Цей процес має охоплювати кілька взаємопов'язаних рівнів. На індивідуальному рівні вкрай важливою є розбудова навичок психологічної пружності (резілієнтності), опанування технік самодопомоги, майндфулнесу, дихальних практик та методів заземлення, що дозволяють стабілізувати стан під час гострих стресових епізодів [3].

На інституційному рівні адміністрації закладів освіти мають створювати травмоорієнтоване та підтримуюче середовище. Це передбачає не лише

оптимізацію робочого навантаження з урахуванням об'єктивних складнощів воєнного часу, але й організацію регулярних супервізійних груп, балінтівських груп, де педагоги можуть безпечно обговорювати складні професійні випадки та емоційно розвантажуватися. Психологічні служби закладів освіти повинні змістити фокус уваги виключно зі здобувачів освіти на надання фахової підтримки самим педагогам.

Глобальне завдання полягає у формуванні комплексної системи захисту ментального здоров'я, яка б враховувала довготривалі наслідки війни. Відновлення та гармонізація стану освітян є невід'ємною частиною загальної стратегії повоєнного відновлення людського капіталу країни. Інвестиції у психологічний добробут вчителів, вихователів та викладачів сьогодні гарантують стабільність освітнього процесу та знижують ризики передачі травматичного досвіду наступним поколінням [4].

Висновки. Психологічне здоров'я працівників освіти в умовах воєнного стану зазнає руйнівного впливу через комбінацію екзистенційних загроз, хронічного стресу та підвищених вимог до професійної діяльності. Педагоги різних рівнів - від закладів дошкільної освіти до університетів - перебувають у зоні високого ризику розвитку професійного вигорання, вторинної травматизації та емоційного виснаження. Враховуючи ключову роль освітян у збереженні стабільності суспільства та формуванні майбутніх поколінь, питання їхнього психологічного захисту виходить за межі суто медичної чи психологічної проблеми і набуває статусу питання національної безпеки.

Подолання цих викликів неможливе лише за рахунок внутрішніх ресурсів самих педагогів. Вимагається впровадження багаторівневої системи підтримки, що включає навчання навичкам саморегуляції, зміну організаційної культури закладів освіти на більш емпатійну та гнучку, а також розробку цільових державних програм із профілактики вигорання та відновлення ментального здоров'я фахівців. Тільки за умови збереження психологічного ресурсу працівників освіти можливе забезпечення якісного освітнього процесу під час війни та успішна відбудова освітньої інфраструктури в повоєнний період.

Список використаних джерел

1. Березовська Н. Психологічна підтримка педагогів ЗДО в умовах воєнного стану. Педагогічний вісник Поділля. 2025. № 3. 51 с.
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ: НАПН України, 2024. 187 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я педагогічних працівників в умовах війни та повоєнного відновлення України: практ. посіб. Київ, 2025. 195 с.
5. Пономаренко Т., Лялько С. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів ЗВО в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2024. № 2 (36). С. 786–799.

Iryna Kaiutych
Student of Group 5551mz
Educational and Scientific Institute of Humanities
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: hizhnyak02@gmail.com
Olesya Oleksyuk
PhD in Humanities,
Associate Professor of the Department of Ukrainian Language and Literature and Teaching Methods
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: olesyaoleksyuk1@gmail.com

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF EDYCATION WORKERS UNDER MARTIAL LAW

Abstract. *The paper examines the issue of psychological health of education workers under martial law in Ukraine. The main stress-inducing factors of teachers' professional activity are analyzed, including chronic danger, information overload, disruption of the educational process, and emotional exhaustion. The peculiarities of the manifestation of professional burnout syndrome, anxiety disorders, and secondary*

traumatization among educators at different levels are highlighted. The necessity of a systemic approach to maintaining the mental health of educational staff is substantiated, which involves the development of individual resilience skills, the implementation of institutional psychological support, and the formation of state programs in this field. The key role of educators' psychological well-being in ensuring the stability of the educational process and post-war recovery of society is emphasized.

Keywords: *psychological health, education workers, martial law, professional burnout, stress, anxiety disorders, resilience, psychological support.*

УДК 159.98:37.011.3-051:355.01

Клименюк Наталія
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти,
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
м.Миколаїв, Україна
nataliia.klymeniuk@moippo.mk.ua

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ. КОНЦЕПЦІЯ «ВЕЛНЕС» ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Анотація. У матеріалах розкрито проблему розвитку психологічної стійкості педагогів в умовах воєнного часу як важливої передумови забезпечення ефективності освітнього процесу та збереження професійного здоров'я. Обґрунтовано значущість концепції велнесу як цілісного підходу до підтримки психологічного благополуччя, що охоплює фізичний, психічний та емоційний компоненти здоров'я особистості. Акцентовано увагу на ролі велнес-підходу у формуванні адаптивних ресурсів педагога, підвищенні рівня стресостійкості та здатності до саморегуляції в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Визначено ключові напрями впровадження велнес та майндфулнес – практик в

освітньому просторі як чинника профілактики професійного вигорання та підтримки психологічного здоров'я педагогів.

Ключові слова: *велнес, фізичне здоров'я, психічне здоров'я.*

Протягом останніх двох десятиліть медитація із застосуванням методу «велнес» набула величезної популярності в США та країнах Європейського Союзу. Багато людей вважають велнес корисною методикою для покращення загального самопочуття. Цей метод медитації позитивно впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я.

Велнес (wellness) – це філософія благополуччя, що поєднує фізичне, ментальне та духовне здоров'я для досягнення гармонії, енергії та запобігання хворобам. Вона базується на здоровому способі життя: розумних фізичних навантаженнях, правильному харчуванні, спа-процедурах, догляді за тілом та позитивному мисленні [3].

Велнес традиційно поділяють на кілька взаємопов'язаних сфер:

- фізична: регулярні тренування, збалансоване харчування та достатній сон;
- емоційна: здатність розуміти власні почуття, керувати стресом та мати позитивний настрій;
- інтелектуальна: постійне навчання, творчість та відкритість до нових ідей;
- соціальна: побудова здорових стосунків та відчуття належності до спільноти;
- духовна: пошук сенсу життя, розвиток цінностей та внутрішній спокій (наприклад, через медитацію);
- професійна: задоволення від роботи та баланс між кар'єрою та особистим життям [3].

Розглянемо основні принципи велнес-стилю. Щоб інтегрувати велнес у життя, варто звернути увагу на такі аспекти:

- профілактика, а не лікування: фокус на запобіганні проблемам зі здоров'ям.
- помірність: відмова від суворих дієт на користь корисного харчування.

- рух у задоволення: вибір активності, яка приносить радість (йога, плавання, прогулянки).

- догляд за собою: спа-процедури, масажі, гігієна та якісна косметика.

- ментальна гігієна: цифрові детокси, дихальні вправи та психотерапія [1].

Сьогодні в Україні активно впроваджуються європейські стандарти оздоровлення, відкриваючи нові горизонти у професійній підготовці тренерів із велнес-фітнесу – фахівців, які поєднують фізичний розвиток із ментальним добробутом. Хоча ці напрями мають спільну мету – зміцнення здоров'я, велнес суттєво відрізняється від звичайного фітнесу за наступними параметрами.

- Цільова установка. Фітнес орієнтований на зовнішній результат (корекція фігури, нарощування м'язів, розвиток витривалості). Велнес спрямований на внутрішній стан (досягнення гармонії тіла та духу, покращення якості життя та загального самопочуття).

- Підхід до навантажень. У фітнесі часто використовується принцип «долання себе» та інтенсивності. У велнесі пріоритетом є помірність, комфорт та задоволення від процесу, що виключає виснаження.

- Комплексність. Фітнес фокусується переважно на фізичній активності та раціоні харчування. Велнес – це багатогранна філософія, що включає ментальне здоров'я, психологічну рівновагу, релаксацію (масажі, сауни), догляд за шкірою та інтелектуальний розвиток.

- Психологічний аспект. Фітнес може бути джерелом стресу через гонку за результатами. Велнес використовує фізичну активність як інструмент боротьби зі стресом та тривожністю.

- Поняття здоров'я. У фітнесі здоров'я – це відсутність хвороб та хороша фізична форма. У велнесі здоров'я – це активний стан процвітання, що включає позитивне мислення та соціальну адаптованість.

Люди, які займаються техніками велнес, часто стверджують, що вони дозволяють їм покращити або підтримувати різні аспекти свого благополуччя. А дослідження підтверджують, що такі заняття покращують наступні стани.

Філософія велнесу інтегрує в себе методологічні підходи практики «майндфулнес», розглядаючи усвідомленість як фундаментальний когнітивний інструмент для досягнення психоемоційної стабільності та системного благополуччя особистості. Доречність використання філософії «велнес» та практики «майндфулнес» в освітній сфері зумовлена наступними чинниками [4].

- Стійкість до стресів. Одна з головних переваг, на думку людей, які практикують майндфулнес, є звільнення від стресу, який накопичується щодня через тиск на роботі чи в сім'ї. Медитація усвідомлення може підвищити стресостійкість, що підтверджує дослідження, проведене в 2021 році вченими Центру оздоровлення та досягнення в освіті в Сан-Франциско, штат Каліфорнія.

- Покращення самоконтролю. Доведено, що майндфулнес покращує загальне психічне здоров'я. Майндфулнес-харчування може бути корисною стратегією контролювання ваги. При вивченні уважності на жінок, які переживали депресію, тривогу та зміни настрою, вчені підтвердили, що майндфулнес допоміг учасницям мінімізувати наслідки цих емоційних і психологічних симптомів.

- Запобігання залежностям. Дослідження підтверджують, що методи майндфулнесу можуть допомогти людині боротися із шкідливими імпульсами та краще контролювати себе. Так, дослідження 2015 року засвідчило, що люди, які курили, змогли зменшити кількість викурених цигарок протягом дня після того, як пройшли навчання технікам усвідомленості [4].

Сучасні умови життєдіяльності в Україні – стан хронічного стресу, соціальна невизначеність та інтенсивна цифровізація – висувають принципово нові вимоги до психосоматичного стану фахівців освітньої сфери. Педагоги та психологи сьогодні перебувають в епіцентрі емоційної напруги, виконуючи роль не лише трансляторів знань, а й ментальних опікунів для здобувачів освіти. У зв'язку з цим, впровадження філософії велнесу в їхню професійну діяльність постає не просто

актуальним трендом, а життєво необхідною стратегією збереження кадрового потенціалу галузі.

Велнес (від англ. «be well» – добре почуватися) – це цілісна система, що базується на гармонійному поєднанні фізичного, ментального та соціального здоров'я. На відміну від традиційного фітнесу, орієнтованого на зовнішні показники, велнес пропонує освітянам інструментарій для глибокого внутрішнього відновлення. Для педагогів і психологів, чия робота пов’язана з високими ризиками емоційного вигорання та «втоми від співчуття», цей підхід стає дієвим механізмом подолання професійної деформації. Ось його переваги.

1. Психоемоційна стабілізація. Велнес включає практики майндфулнес, дихальні вправи та методи релаксації, які дозволяють фахівцю оперативно знижувати рівень кортизолу після складних комунікативних ситуацій.

2. Профілактика соматичних розладів. Гіподинамія та вимушена статична поза під час уроків призводять до професійних захворювань. Велнес-підхід пропонує м’які фізичні навантаження (йога, пілатес, стретчинг), що сприяють м’язовому розвантаженню без надмірного виснаження.

3. Формування рольової моделі. Педагог, який транслює стан спокою, ресурсності та турботи про власне здоров’я, стає позитивним прикладом для учнів. Велнес-орієнтований вчитель створює навколо себе територію психологічної безпеки, що підвищує ефективність навчання.

4. Екологічність навантажень. В умовах дефіциту часу велнес пропонує короткострокові, але системні ритуали самодопомоги, які легко інтегруються в робочий графік (наприклад, п’ятихвилинні медитації між заняттями).

Інтеграція велнес-культури в освітнє середовище потребує зміни парадигми: від жертовності в роботі до професійного довголіття через самозбереження. Для практичного психолога велнес стає професійною базою, що дозволяє утримувати власну психологічну стійкість під час консультування. Для вчителя – це ресурс для збереження педагогічного оптимізму та креативності.

Отже, використання велнес-технологій є фундаментом побудови безпечного освітнього простору. Свідоме ставлення до власного добробуту дозволяє фахівцям

не лише ефективно виконувати свої обов'язки, а й зберігати високу якість життя в умовах сучасних кризових викликів.

Список використаних джерел

1. Здоров'я нового покоління: головні wellness-тренди 2025 року. Genius.Space. 2025. URL: genius.space/lab/zdorov-ya-novogo-pokolinnya-golovni-wellness-trendi-2025-roku/ (дата звернення: 17.04.2026).

2. Марченко Н. І., Дітріх І. В. Перспективи застосування Wellness-інновацій в індустрії гостинності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. 2020. Т. 31 (70), № 6, ч. 2. С. 65–70.

3. Парфіненко Т. Концепція wellness як інноваційний напрямок організації роботи готельних підприємств. Економіка та суспільство. 2023. № 48. URL: doi.org/10.32782/2524-0072/2023-48-81 (дата звернення: 17.04.2026).

4. Простими словами про майндфулнес або п'ять переваг усвідомленості, що покращують якість життя. Міністерство охорони здоров'я України. 2024.

УДК 159.923.3:376.015.3

Кожокар Еліна
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
rhffduityt@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

ПРОФІЛАКТИКА ДЕЗАДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті розглядається проблема профілактики дезадаптивної поведінки серед здобувачів освіти, які мають акцентуації характеру. У межах дослідження

проаналізовано вплив акцентуйованих рис на здатність особистості до соціальної адаптації в умовах освітнього середовища. Окреслено основні напрями превентивної психологічної та педагогічної роботи.

Ключові слова: *акцентуації характеру, дезадаптивна поведінка, профілактика, освітнє середовище, психологічний супровід, соціалізація, захисні стратегії.*

У сучасному мінливому світі освітнє середовище висуває до здобувачів освіти високі вимоги щодо комунікації, саморегуляції та здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Особливої уваги потребує підлітковий та юнацький вік, оскільки саме в цей період формування особистості часто супроводжується кризовими явищами, серед яких провідне місце посідають акцентуації характеру. Нерозуміння педагогами та психологами специфіки таких акцентуацій стає одним із головних тригерів дезадаптивної поведінки.

Спираючись на дослідження О. М. Гудкової [1], акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені. Це зумовлює вибіркову вразливість людини до певних психогенних впливів. Доцільно погодитися з тим, що акцентуації тісно пов’язані з формуванням специфічних захисних стратегій особистості [1]. Коли освітнє середовище стає некомфортним або ворожим, учні з вираженими акцентуаціями (наприклад, збудливого чи гіпертимного типу) часто вдаються до неадекватних механізмів психологічного захисту, що зовні проявляється як конфліктність, агресія або уникнення навчання.

Аналіз сучасних підходів до вирішення цієї проблеми [2] дозволяє дійти висновку, що девіантна та дезадаптивна поведінка не виникає раптово. Це процес поступового накопичення внутрішньої напруги, який каталізується відсутністю своєчасної психологічної підтримки.

У контексті організації профілактичної роботи перспективним є використання ґрунтовних напрацювань Л. В. Мафтин [3]. Обґрунтованою є позиція щодо необхідності впровадження комплексної системи профілактики девіантної поведінки, яка включає первинний, вторинний та третинний рівні [3].

Пропонується зосередити головні зусилля саме на вторинній профілактиці – роботі з так званою «групою ризику». Згідно з рекомендаціями [3], ефективний психологічний супровід повинен обов'язково включати своєчасну діагностику типів акцентуацій, щоб вихователі та педагоги розуміли справжні мотиви вчинків підлітків.

Дієвими інструментами в цьому процесі є проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, навичок емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Крім того, індивідуальне психологічне консультування допомагає учням усвідомити власні сильні та слабкі сторони. Енергію акцентуації можливо і необхідно переводити в конструктивне русло: наприклад, гіпертимним підліткам доцільно делегувати активні організаційні завдання, тоді як шизоїдним – завдання, що потребують глибокого аналітичного підходу.

Підсумовуючи результати аналізу, можна стверджувати, що профілактика дезадаптивної поведінки учнів з акцентуаціями характеру вимагає консолідації зусиль усього педагогічного колективу. Створення психологічно безпечного освітнього простору, екологічне спілкування та індивідуалізація підходу, що враховує специфіку акцентуацій [1; 3], допомагають знизити рівень стресу та сприяють успішній соціалізації здобувачів освіти.

Важливим аспектом, який неможливо оминути під час побудови профілактичних програм, є тісна взаємодія закладу освіти з родинами здобувачів освіти. Сімейне середовище та стиль виховання часто виступають першопричиною загострення акцентуйованих рис. Тому психологічна просвіта батьків, залучення їх до спільного вирішення конфліктних ситуацій та формування єдиного виховного підходу є невід'ємною складовою успішної соціалізації таких учнів. [2]

Окрім впливу дорослих, визначальну роль у формуванні поведінкових патернів відіграє група однолітків. Підлітки з вираженими акцентуаціями часто стають або ініціаторами булінгу, або його жертвами через свою нестандартну реакцію на соціальні подразники. [1]

Сучасні реалії також вимагають врахування впливу цифрового середовища на прояви дезадаптивної поведінки. Віртуальний простір часто стає прихистком для підлітків, яким складно реалізувати себе в реальному спілкуванні через певні риси характеру. З одного боку, інтернет дає змогу знайти однодумців, але з іншого – створює ризики формування кіберзалежності, втечі від реальності (ескапізму) та залучення до деструктивних онлайн-спільнот.[3]

Список використаних джерел

1. Гудкова О. М. Зв'язок акцентуацій характеру та захисних стратегій особистості. Факультет соціальної та психологічної освіти 2025. URL: fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/Гудкова-О.М..pdfhttps://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/Гудкова-О.М..pdf

2. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25 –26 березня 2021 р.) = Abstract XIII International Scientific & Practical Internet Conference (March 25-26, 2021) / за заг. Ред. М.І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 132 с. URL: www.inforum.in.ua/docs/202103270803429.pdfhttps://www.inforum.in.ua/docs/202103270803429.pdf

3. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навч.- Метод. Посібник / укл. Лариса Мафтин. Чернівці: Чернівец. Нац. Ун-т Ім. Ю.Федьковича, 2021. 368 с. URL: archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1549/2021_Maftyn_Profilaktyka_posib.pdf?sequence=1https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1549/2021_Maftyn_Profilaktyka_posib.pdf?sequence=1

Kozhokar Elina
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
rhffduityt@gmail.com
Mukhina Liudmyla
Candidate of psychological sciences,
Associate professor of the department of psychology

Admiral Makarov National University of Shipbuilding,
Mykolaiv, Ukraine
lyudmilamukhina08@gmail.com

PREVENTION OF MALADAPTIVE BEHAVIOR IN STUDENTS WITH CHARACTER ACCENTUATIONS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article considers the problem of preventing maladaptive behavior among students with character accentuations. Within the framework of the study, the influence of accentuated traits on an individual's capacity for social adaptation within the educational environment is analyzed. The main directions of preventive psychological and pedagogical work are outlined.

Key words: *character accentuations, maladaptive behavior, prevention, educational environment, psychological support, socialization, defense strategies.*

УДК 159.923:378

Коренєва Юлія Петрівна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
e-mail: jkoreneva@ukr.net

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Анотація. У тезах представлено результати авторського емпіричного дослідження емоційної саморегуляції як чинника психоемоційної стійкості студентської молоді в умовах хронічного стресу. Обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, описано вибірку та узагальнені результати, сформульовано висновки.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, психоемоційна стійкість, студенти, хронічний стрес, адаптація, психологічні ресурси.*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні та освітні умови супроводжуються високим рівнем психоемоційного навантаження студентської молоді, що зумовлює ризики тривожності, виснаження та зниження адаптаційної здатності. У цих умовах особливої значущості набуває здатність до емоційної саморегуляції як внутрішнього механізму підтримання психоемоційної стійкості.

Актуальність дослідження. Проблема психоемоційної стійкості студентів набуває актуальності в контексті хронічного стресу, невизначеності майбутнього та навчальних перевантажень. Дослідження ролі емоційної саморегуляції дозволяє визначити психологічні ресурси адаптації та напрями психопрофілактичної роботи у закладах вищої освіти.

Метою є емпіричне вивчення взаємозв'язку емоційної саморегуляції та психоемоційної стійкості студентської молоді.

Виклад результатів дослідження. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 62 студентів гуманітарних спеціальностей віком 18–23 роки. Використано методики діагностики емоційної саморегуляції та психоемоційної стійкості, а також опитувальник переживання стресу. Аналіз результатів показав, що студенти з високим рівнем емоційної саморегуляції демонструють достовірно вищі показники психоемоційної стійкості та нижчий рівень тривожності.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками усвідомленості емоцій, здатності до їх регуляції та суб'єктивним відчуттям внутрішньої рівноваги ($r \approx 0{,}52$). Студенти з недостатньо сформованими навичками саморегуляції характеризуються підвищеним рівнем напруження, емоційною лабільністю та схильністю до уникання переживань. Узагальнення результатів дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як ключовий психологічний ресурс адаптації студентів у стресових умовах навчальної діяльності.

Висновки. Емоційна саморегуляція виступає значущим чинником психоемоційної стійкості студентської молоді. Вищий рівень здатності до усвідомлення та регуляції емоцій пов'язаний із нижчим рівнем тривожності та вищою внутрішньою стабільністю. Розвиток навичок саморегуляції є

перспективним напрямом психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія стресу. Київ: Каравела, 2019.

3. Gross J. Emotion regulation. Handbook of Emotions. 2014.

4. Lazarus R. Stress and emotion. New York: Springer, 1999.

Korenieva Iuliia
Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Department of Psychology
Educational Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
e-mail: jkoreneva@ukr.net

EMOTIONAL SELF-REGULATION AS A FACTOR OF PSYCHO-EMOTIONAL RESILIENCE OF STUDENTS UNDER CHRONIC STRESS

Abstract. The thesis presents results of the author's empirical study of emotional self-regulation as a factor of psycho-emotional resilience of students under chronic stress. The relevance is substantiated, the aim and sample are described, key findings and conclusions are presented.

Keywords: emotional self-regulation, psycho-emotional resilience, students, chronic stress, adaptation.

УДК 159.922.7/.8:316.472.3

Подопригора Катерина
група 4551,Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
katyapodoprigora830@gmail.com
Литвиненко Ірина
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДРУЖБИ ДІТЕЙ МОЛОДШОМУ ТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Анотація. Представлено аналіз теоретичної частини саме формування чинників дружніх відносин в молодшому шкільному та підлітковому віці. З'ясовано значення сім'ї як основного інституту що забезпечує первину соціалізацію людини, вплив цифрового середовища та перебудова міжособистісної взаємодії та значення, що емоційний інтелект має важливе значення, коли потрібно нормально і без сварок вирішувати конфлікти.

Ключові слова: *молодший шкільний вік, підлітковий вік, дружба, сімейне виховання, міжособистісні конфлікти, емоційний інтелект, соціальні мережі.*

Актуальність теми. У сучасних умовах України з поширенням дистанційного навчання, активними міграційними процесами та підвищеним рівнем соціального напруження, дружба поступово змінює своє значення від форми проведення вільного часу на поступове перетворення важливих ресурсів саме для підтримки психологічної стійкості. Розширення меж підліткового віку з допомогою активного використання цифрових засобів комунікації потребують нового переосмислення того, як саме з'являється довіра та емоційна близькість, що відіграє ключову роль у розвитку « Я-концепції» особистості.

Мета статті полягає в узагальнені та теоретичному осмисленні соціально-психологічних факторів, які включають в себе формування і зміну дружніх відносин у дітей молодшого та підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. В психологічній науці дружба розглядається як вибіркове міжособистісне ставлення, що базується на взаємній прихильності та довірі. Дружні взаємини не є сталими, вони змінюються з віком: якщо в молодшому шкільному віці вони переважно будуються на спільних заняттях і ситуаціях, тоді як в підлітковому віці більшу перевагу має інтимно-довірчого діалогу.

Первинним чинником здатності розвитку до дружби є сім'я. Емоційно теплі та стабільні взаємини з батьками створюють основу довіри до світу й визначають способи емоційного реагування дитини. Згідно з підходами Е. Еріксона та Д. Баумрінд поєднання підтримки з боку бальків і адекватних вимог сприяє формуванню емоційного інтелекту, який в майбутньому допомагає будувати гармонійні та рівноправні відносини.

В молодшому шкільному віці дружба полягає в поступовій зміні свого характеру від випадкового вибору (приклад, сусід по парті) до орієнтації на внутрішні якості особистості, такі як чесність і відданість. Саме в сучасних умовах важливим чинником виступають цифрові технології такі як онлайн-спілкування може об'єднувати дітей навколо спільних інтересів (зокрема ігри), але за відсутності живої комунікації здатне сприяти розвитку егоцентризму та соціальної ізоляції.

Підлітковий вік характеризується тим, що дружні стосунки виступають на перший план в процесі соціалізації. Тому друзі постають найближчим колом довіри, завдяки цьому знижується відчуття самотності. Наслідками соціальних мереж можемо порівняти за допомогою позитивних та негативних впливів:

- позитивний – сприяє подоланню ізоляції (якщо спиратися на статистику то 70% молоді відчувають меншу самотність завдяку онлайн-спільнотам)
- негативний – викликає залежність у вигляді лайків, пригнічується здатність розпізнавати невербальні сигнали (міміку, інтонацію) та підвищення рівня тривожності у спілкуванні.

У цьому віці конфліктність у дружбі відіграє важливу розвивальну функцію, адже сприяють усвідомленню та встановленню особистих і соціальних меж. Здатність вирішувати суперечки шляхом співпраці та використання «Я-повідомлення» свідчить про поступовий перехід від егоцентричного мислення до зрілої особистісної позиції.

Висновок. Отже, формування дружніх взаємин є різнобічним процесом, де на кожному кроці домінують різні чинники сімейне виховання у дитинстві, емоційне захоплення спільною діяльністю у початковій школі та та ціннісно-орієнтаційні відносини. Розвитком емоційного інтелекту та культури є ключовими умовами збереження здатності до глибокої та вільної дружби в умовах сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Психологічна культура примирення як виховна цінність. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020.

2. Ольховська В. О. Деформації комунікативної сфери підлітків у цифровому середовищі. Вісник психології. 2024.
3. Співак Л. М., Багрій Т. С. Психологічні особливості покоління Z в умовах віртуалізації спілкування. Актуальні проблеми психології. 2025.
4. Jensen F. E., Nutt A. E. The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults. Harper. 2015.

Podopryhora K. S.
Stydent of group 4551,
Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
katyapodoprygora830@gmail.com
Lytvynenko I. S.
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Developmental Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
iryna.lytvynenko@nuos.edu.ua

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FRIENDSHIP IN PRIMARY SCHOOL AND ADOLESCENT CHILDREN

The article present a theoretical analysis of the factors influencing the formation of friendly relations during primary school age and adolescence. The study clarifies the significance of the family as the primary institution of socialization, the impact of the digital environment on the restructuring of interpersonal interaction, and the crucial role of emotional intelligence in constructive conflict resolution.

Keywords*: primary school age, adolescence, friendship, family upbringing, interpersonal conflicts, emotional intelligence, social networks.*

УДК 159.963:613.86

Попова Анна
група 2551, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
Popovaanna0723@gmail.com
Мухіна Людмила
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
lyudmilamukhina08@gmail.com

СОН ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Сон є важливою складовою життєдіяльності людини та необхідною умовою підтримання психічного і фізичного здоров'я. У сучасному суспільстві через високий темп життя, інформаційне перевантаження та стрес люди часто стикаються з порушеннями сну. Це негативно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та загальне самопочуття особистості.

Ключові слова: *сон, самопочуття, особистість, стрес.*

У психології сон розглядається як складний психофізіологічний процес, що забезпечує відновлення нервової системи, регуляцію емоцій та оптимізацію когнітивних функцій. Під час сну відбувається обробка отриманої інформації, зміцнення пам'яті та відновлення психічних ресурсів організму. Дослідження свідчать, що достатня тривалість і якість сну сприяють покращенню концентрації уваги, підвищенню продуктивності та стабілізації емоційного стану.

Значний внесок у дослідження сну зробили такі вчені, як З. Фрейд, який розглядав сни як прояв несвідомих процесів психіки, а також сучасні дослідники нейропсихології, що вивчають фізіологічні механізми сну та його вплив на психічні функції людини. У психологічних дослідженнях встановлено, що недостатній сон може спричиняти підвищену тривожність, емоційну нестабільність, зниження пам'яті та працездатності[1].

Особливу увагу науковці приділяють впливу сну на психічне здоров'я студентської молоді. Недосипання, нерегулярний режим дня та використання

електронних пристроїв перед сном призводять до погіршення якості відпочинку. У результаті це може викликати втому, зниження навчальної мотивації та труднощі з концентрацією уваги [2].

Дослідження показують, що дотримання гігієни сну – регулярного режиму відпочинку, обмеження використання гаджетів перед сном та створення комфортних умов для відпочинку – позитивно впливає на психічний стан людини. Повноцінний сон сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційної стабільності та підвищенню ефективності навчальної діяльності [3, 4].

Таким чином, сон є важливим фактором психічного благополуччя людини. Його якість безпосередньо впливає на емоційний стан, пам'ять, увагу та здатність до ефективної діяльності. Подальші дослідження цієї проблеми можуть сприяти розробці рекомендацій щодо покращення якості сну та підтримання психологічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Фрейд З. Тлумачення сновидінь. Київ: *Основи,* 2003. 480 с.
2. Carskadon M., Dement W. Normal Human Sleep: An Overview. Principles and Practice of Sleep Medicine. Philadelphia: Elsevier, 2011.
3. Walker M. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Scribner, 2017.
4. Hobson J. Sleep and Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep. Oxford University Press, 2002.

Popova Anna
group 2551, Educational and Scientific Humanitarian Institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
Mukhina Liudmyla
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine

SLEEP AS A PSYCHOLOGICAL FACTOR OF MENTAL HEALTH

Sleep is an important component of human life and a necessary condition for maintaining mental and physical health. In modern society, due to the high pace of life,

information overload and stress, people often encounter sleep disorders. This negatively affects the emotional state, cognitive processes and general well-being of the individual.

***Key words**: sleep, well-being, personality, stress.*

УДК 159.922.8:37.015.3:373.5.

Романенко Ніна
студентка 1 курсу магістратури фак-ту СШ1
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
n.romanenko@universum.kiev.ua
Мосол Наталія
кандидатка психологічних наук, доцентка,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна
nmosol.spp@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ДЕСЯТИКЛАСНИКІВ ДО УМОВ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ІТ-КЛАСУ)

Сучасна реформа старшої школи в Україні передбачає перехід до профільного навчання, що висуває підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу учнів 10-х класів. Особливої уваги потребують учні технологічних та математичних профілів, де когнітивне навантаження поєднується з високим рівнем конкуренції та ранньою професійною ідентифікацією. Адаптація в цей період — це не лише пристосування до нових вимог, а складний процес перебудови системи суб'єктивних ставлень особистості до навколишньої дійсності та самої себе. Необхідність пошуку інноваційних методів психологічного супроводу, які б враховували специфіку майбутньої професійної діяльності учнів (зокрема в ІТ-сфері), визначає актуальність даного дослідження.

Теоретичний аналіз проблеми базується на фундаментальних працях вітчизняних психологів. Зокрема, М. Савчин наголошує, що ранній юнацький вік є періодом інтенсивного формування життєвих планів та ціннісних орієнтацій, де провідною стає навчально-професійна діяльність [9, с. 214]. Проблема адаптації тісно пов'язана із системою суб’єктивних ставлень, яку О. Афанасьєв розглядає як

динамічну структуру, що визначає ефективність взаємодії особистості із соціумом [1, с. 115]. Питання психологічного супроводу в умовах профілізації висвітлені у роботах Т. Тихомирової, яка вказує на важливість профілактики дезадаптації через розвиток навичок саморегуляції [10, с. 16]. Нормативну базу дослідження становлять Закон України «Про освіту» та «Положення про психологічну службу системи освіти України».

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та апробація програми психологічного супроводу «Синергія колективу», спрямованої на оптимізацію процесу адаптації десятикласників ІТ-профілю через корекцію системи їхніх суб'єктивних ставлень.

Дослідження проводилося на базі 10-В класу ліцею (профіль «Комп'ютерні технології»). На першому етапі було застосовано методику діагностики системи ставлень О. Афанасьєва. Результати констатувального експерименту показали, що початковий етап навчання характеризується «адаптаційним розривом»: за високої значущості майбутньої професії спостерігалися низькі показники ставлення до поточної навчальної діяльності (38% респондентів) та праці як процесу прикладання зусиль (35% респондентів). Згідно з підходом О. Скрипченка, така ситуація є типовою для учнів, які стикаються з невідповідністю між ідеалізованим образом професії та рутинними вимогами освітнього процесу [3, с. 282].

Для подолання виявлених дефіцитів було впроваджено програму «Синергія колективу», що включала тренінг командоутворення та цикл занять із використанням методів гейміфікації та метафоричного моделювання. Основний акцент було зроблено на використанні професійного сленгу та ІТ-концепцій (Scrum, Agile, Debugging) як психологічних метафор. Як зазначає І. Бех, виховний та корекційний вплив є максимально ефективним тоді, коли він спирається на внутрішньо значущі для особистості сенси [2, с. 142].

Особливе місце в програмі посіла авторська руханка «Цифровий вірус», яка моделювала процес передачі даних у мережі. Ця вправа виконувала функцію не лише фізіологічної розрядки, а й невербального згуртування групи, де кожен учень виступав «вузлом системи». Через ігрову форму було нівельовано міжособистісні

бар’єри, що є критично важливим для підлітків, схильних до інтелектуального індивідуалізму [8, с. 156].

Впровадження занять із SWOT-аналізу особистості дозволило учням перевести ставлення до себе з площини емоційних оцінок у площину раціонального планування ресурсів. Це корелює з ідеями Р. Павелківа про розвиток рефлексії як ключового механізму самовизначення в юності [7, с. 312].

Контрольний етап дослідження (березень) зафіксував суттєву позитивну динаміку. Середній бал за параметром «ставлення до навчання» зріс із 5.4 до 6.8, а «ставлення до однокласників» — із 8.4 до 9.2. Важливо, що кількість учнів із низьким рівнем адаптованості скоротилася до мінімуму. Це свідчить про те, що використання професійно-орієнтованого контексту дозволяє підліткам швидше прийняти норми та вимоги нового освітнього середовища.

Таким чином, можна зробити висновок, що, по-перше, психологічна адаптація учнів 10-х класів у профільній школі є системним процесом, що охоплює когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості, а система суб'єктивних ставлень особистості (за О. Афанасьєвим) виступає надійним індикатором успішності адаптації, дозволяючи виявити зони ризику на ранніх етапах. По-друге, ефективність програми психологічного супроводу значно підвищується за умови використання метафоричного моделювання, релевантного обраному профілю навчання. У випадку ІТ-класу, впровадження методів «синергії» та професійних симуляцій сприяє трансформації колективу з дифузної групи в ефективну команду, а результати дослідження підтверджують, що вчасний психологічний супровід дозволяє не лише нівелювати адаптаційний стрес, а й посилити мотивацію до навчально-професійної діяльності, що є запорукою подальшої успішної самореалізації випускників ліцею.

Список використаних джерел

1. Афанасьев О. Г. Система суб’єктивних ставлень особистості: діагностика та корекція. *Психологія і суспільство.* 2012. № 4. С. 112-125.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.

3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
4. Долинська Л. В., Співак Л. М. Психологія дитяча та вікова: навч. посіб. Київ: Каравела, 2015. 344 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2014. 544 с.
6. М'ясищев В. Н. Психологія ставлень: вибрані психологічні праці. Київ: Знання, 2010. 348 с.
7. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
8. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості: теорія та практика. Київ: Плесо, 2013. 320 с.
9. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2006. 416 с.
10. Тихомирова Т. С. Психологічний супровід адаптації десятикласників до умов профільного навчання. *Шкільному психологу.* 2015. № 8. С. 14-22.

УДК 159.98:37.011.3-051:159.944.4

Тетяна Сливінська
завідувач навчально-методичної лабораторії практичної психології, соціальної роботи
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
м.Миколаїв, Україна
tetiana.slyvinska@moippo.mk.ua

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМНТ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ КРИЗИ

У публікації проаналізовано низку наукових статей та досліджень із питань розвитку психологічної компетентності педагогів, висвітлено основні аспекти реалізації психоедукації в кризові періоди життя як складника розвитку психологічної грамотності особистості. Розглянуто основні форми психоедукації.

Окреслено компоненти психоедукаційної діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО.

Ключові слова: *психологічна компетентність, психологічна стійкість, психоедукація, інструменти психоедукації.*

За період повномасштабної війни українці йдуть складним шляхом адаптації до життя в умовах суцільної агресії, невизначеності. Ми призвичаїлися жити, працювати в обставинах небезпеки та ризику, ми навчилися відновлювати своє психоемоційне самопочуття, долати емоційну нестабільність. А головне, ми, як освітяни, усвідомили важливість піклування як про власне, так і про ментальне здоров'я учнів.

Слід зауважити, що вагомим складником у питаннях збереження та відновлення психічного здоров'я педагогів та учнів є заклади післядипломної педагогічної освіти, саме вони мають ґрунтовну та дієву практику реалізації освітніх інновацій, міцну науково-методичну базу, висококваліфікованих фахівців та в системі, планомірно та усвідомлено здійснюють освітню діяльність, зосереджену на зростанні фахового рівня педагогів. Тому, орієнтиром діяльності Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічно освіти в умовах війни та кризи є підвищення кваліфікації педагогів щодо володіння технологіями збереження та відновлення ментального здоров'я.

Проаналізувавши низку наукових досліджень і публікацій із зазначеної проблеми можна зазначити, що такі науковці як О. М. Цільмак, Т. І. Єрмакова, К. М. Горбатько, Т. О. Саврасова-В'юн,Л. А. Мартинюк розглядають поняття «психологічна компетентність» як багатогранний комплекс знань, умінь та особистісних якостей. Водночас у працях О.О. Когут, В.О.Тептюх визначено, що одним з шляхів збереження та відновлення психосоціального здоров'я здобувачів освіти і педагогів єрозвиток їх стресостійкості. Психологічна компетентність є компонентом структури загальних педагогічних здібностей, що чітко прописано у професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти», де психологічна та емоційно-етична компетентність виділені як окремі складники трудової функції «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу».

У працях О.О. Борисової, Л.А. Опанасенко, С. В. Олексенко, Л.М. Кучманич заходи з психоедукації розкриваються як вирішальні та пріоритетні у контексті формування психологічної компетентності педагогів. Автори пов'язують із набуттям, покращанням знань, навичок зі збереження та відновлення психічного здоров'я, опрацювання алгоритмів превентивних дій та засобів ранньої та своєчасної профілактики емоційних розладів, ознайомлення з техніками збереження та відновлення психоемоційного стану, практиками тайменеджменту, інфомедійної грамотності. Також науковці розрізняють активну та пасивну психоедукацію. Активна позиція учасника в процесі психоедукації є найбільш ефективною, вона допомагає не тільки опрацювати теоретичну інформацію, а і поєднати її виконанням психотерапевтичних вправ, сприяє засвоєнню дієвих практик відновлення.

Практики вважають психоедукацію одним із найрезультативніших методів первинної превенції. Зауважимо, що до ключових функції психоедукації як методу психологічної освіти належать: інформаційна, соціальна, практико-орієнтована. Головною метою психоедукації є опануванню складної, теоретичної, наукової інформації в найбільш простій та легкій для засвоєння формі, у процесі якого людина посилює свою здатність самостійно розробляти стратегії для використання здобутих знань.

Розглянемо інструменти психоедукаційної діяльності, що зреалізовані фахівцями навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО з березня 2022 року. Дієвими практиками реалізації психоедукації в процесі підвищення кваліфікації педагогів є активні форми навчання: практикуми, тренінги, просвітницькі акції, тематичні тижні, психологічні читання. Зазначимо, що вони мають незмінний практико-орієнтований складник: рольові гри, розгляд проблемних ситуацій, арт-техніки, імітаційні ігри, дискусії, вправи на саморегуляцію тощо.

Вивчення освітніх потреб педагогів є важливим складником внутрішньої системи забезпечення якості освіти, планування заходів психоедукаціної роботи інституту. Працівники навчально-методичної лабораторії моніторингу якості

освіти та сертифікації МОІППО щорічно проводять дослідження регіонального рівня «Освітні потреби педагогів Миколаївщини». Аналіз результатів дослідження демонструє, що педагоги зацікавлені в тематиці яка розкриває теорію та методологію психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, також вони вважають, що практичні заняття, тренінги та майстер-класи сприяють їх професійному розвитку та вдосконалюють їх рівень знань, навичок щодо здійснення психологічної підтримки здобувачів освіти в складні періоди їхньої життєдіяльності.

Саме психоедукація стала основним компонентом реалізації завдань обласного освітнього проєкту «PROжиттєстійкість в умовах війни та відновлення країни». Проєкт започатковано з метою підвищення рівня професійної компетентності спеціалістів щодо володіння навичками відновлення та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу у березні 2022 року (Сливінська Т. О., Кучеренко А. В., Алхімова К. Ю., 2023, с. 111–112).

У рамках першого організаційно-підготовчого та другого рефлексивно-діагностичного етапів фахівці лабораторії зосередили свою увагу на аналізі наукових джерел, опрацюванні фахової літератури, професійного інструментарій щодо технологій підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності, також нами були опрацюванні запити освітян щодо актуальної для них тематики заходів, розроблено план заходів проєкту з подальшим представленням на затвердженняи вченою радою МОІППО. Зосередимо увагу на діяльнісно-упроваджувальному етапі проєкту (розпочато у квітні 2022 року), що триває надалі.

Протягом зазначеного періоду педагогічні та науково-педагогічні працівники інституту провели для педагогів, практичних психологів та соціальних педагогів комплекс едукаційних / просвітницьких заходів (семінари, студії, практикуми, майстер-класи, вебінари). Під час заходів були розглянуті: питання психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності, ефективні методи психологічної інтервенції в роботі з учасниками освітнього процесу, алгоритми та протоколи першої психологічної допомоги, моделі консультування з використанням технік КПТ, інструменти супроводу соціально-психологічної,

педагогічної інтеграції здобувачів освіти в освітнє середовище в кризових умовах, складові супроводу особистості, яка проживає горе / втрату, методи профілактики емоційного вигорання педагогів, сучасні технології підтримки дитини (арттехніки, стабілізаційні вправи, проєктивні методики, онлайн- консультування, сторітелінг), технології розбудови безпечного освітнього середовища, принципи та методи травмапедагоггіки, практики травмачутливості та резільєнтності, вектори профілактика ризикованої поведінки та вплив підліткових субкультур і ЗМІ, методології роботи з горем та втратою».

У травні 2023 року проміжні результати проєкту репрезентовано на XIV Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти» (автори роботи Сливінська Т. О., Алхімова К. Ю., Кучеренко А. В.) у номінації «Збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу шляхом розвитку стресостійкості», де його відзначено золотою медаллю.

Психоедукаційні заходи є результативним освітнім та профілактичним напрямом для МОІППО в умовах війни (кризи невизначеності). Участь в яких спонукає педагогів до формування стресостійкості, сприяє розвитку їх психологічної грамотності, підсилює емоційну компетентність, вмотивовує фахівців до застосування прийомів та методів збереження ментального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості */ Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 29–35.

2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. № 3. 2023. С. 7–12.

3. Волошина О. С. Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти / Науково-методичний вісник. 2023. № 59. С. 280–282.

4. Закон України «Про внесення зміни до статті 51 закону України «Про підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання

психологічної підтримки учасникам освітнього процесу», 2023. Режим доступу: URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text

5. Кочерга О. В. Розвиток психологічної компетентності вчителя початкової школи / О. В. Кочерга // Рідна школа. 2013. № 11. С. 52–56.

6. Мартинюк Л. А. Формування професійної компетентності викладача як ефективний засіб забезпечення якості освіти / Новоград-Волинський, 2011. С. 10.

7. Олексенко С. В. Психоедукація як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. / Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс] 4.1 (26) (2020). Режим доступу: URL: https://surl.lu/hxccpk https://surl.lu/hxccpk

8. Опанасенко Л. А., Кучманіч І. М. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія і практика: навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко, І. М Кучманіч. Миколаїв: Іліон, 2023. С. 136–144.

9. Опанасенко Л. А. Психоедукація: основні засади в роботі психологічної служби вишу / Всеукраїнський круглий стіл «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу ЗВО в умовах війни» [Електронний ресурс], 2023, С. 41–44. Режим доступу: URL: https://surli.cc/yfvjeshttps://surli.cc/yfvjes

10. Саврасова-В'юн Т. О. Зміст і структура професійно-психологічної компетентності майбутніх педагогів / Освітологічний дискурс. 2(10), 2015. С. 41–254.

11. Сливінська Т.О., Кучеренко А. В., Алхімова К. Ю. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу / Вересень. Науково-методичний інформаційний журнал. 2023. № 4 (99). С. 105–114.

УДК 378.147:37.01

Телесненко Діна
Психологія, група 5552мз
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
Михальченко Наталія
кандидатка психологічних наук
професорка кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ/СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНКЛЮЗИВНИХ ТА ЗВИЧАЙНИХ КЛАСІВ

Аннотація. У тезах висвітлено «Формування толерантного ставлення молодших школярів до учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі» – тема, яка залишається дуже актуальною в сучасному освітньому контексті, оскільки інклюзивна освіта стає все більш поширеною практикою в багатьох країнах світу та Україні зокрема. Забезпечення толерантного та сприйнятливого ставлення молодших школярів до своїх однолітків з особливими освітніми потребами є ключовим аспектом успішної інклюзивної педагогіки. У сучасному світі стикаються зі значним розмаїттям індивідуальних потреб та можливостей учнів. Формування толерантного ставлення у молодших школярів відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для всіх учасників освітнього процесу. Така робота сприяє підтримці позитивних взаємин, розвитку емпатії та розумінню різноманітності. Крім того, успішна інклюзивна практика впливає на підготовку майбутніх громадян, які будуть жити в різноманітних соціокультурних середовищах. Тому вивчення у цьому напрямку є надзвичайно важливими для сучасного освітнього простору.

Ключові слова: *інклюзія, особливі освітні потреби(ООП), толерантність, емпатія, стигматизація, педагогічна практика, ігротерапія, порівняльний аналіз.*

Вивчення актуальне через зростаючу потребу суспільства у формуванні соціально компетентних особистостей, здатних до конструктивної взаємодії в умовах культурного та індивідуального різноманіття.

Концептуальна основа: толерантність розглядається як повага, прийняття та розуміння багатого різноманіття культур, форм самовираження та способів прояву людської індивідуальності, а емпатія — як здатність усвідомлено співпереживати емоційний стан іншої людини.

Інклюзія як соціальний експеримент: інклюзивне освітнє середовище є унікальною моделлю соціальної взаємодії, що за своєю суттю стимулює розвиток цих якостей, оскільки вимагає від учнів безпосереднього досвіду спілкування з однолітками з особливими освітніми потребами (ООП).

Мета вивчення: здійснити порівняльний аналіз рівнів сформованості толерантності та емпатії в учнів, які навчаються в інклюзивних класах, та їхніх однолітків зі звичайних класів початкової/середньої школи.

Основна гіпотеза: рівень розвитку толерантності (зокрема, до індивідуальних відмінностей та ООП) та емпатії (когнітивної та емоційної) є статистично значуще вищим в учнів, які навчаються в інклюзивних класах, порівняно з учнями звичайних класів.

Головні завдання:

1. Підібрати та адаптувати дійсний психодіагностичний інструментарій для вимірювання толерантності та емпатії у відповідних вікових групах.
2. Провести емпіричне спостереження в звичайних та інклюзивних групах.
3. Здійснити кількісний та якісний порівняльний аналіз отриманих даних.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання потенціалу інклюзії для підвищення соціально-емоційного розвитку всіх учнів.

3. Методологія та очікувані результати

План досліду: порівняльний дослід з використанням кількісних методів збору даних (наприклад, анкети, опитувальники, соціометрія) та, за необхідності, якісних (наприклад, інтерв'ю, фокус-групи).

Вибірка: сформувати репрезентативні групи учнів початкової (3-4 клас) або середньої (6-7 клас) школи, з урахуванням статі та соціально-економічного статусу.

Очікувані результати:

- Учні інклюзивних класів демонструють більшу готовність до прийняття дітей з ООП та меншу схильність до стигматизації.

- В учнів інклюзивних класів спостерігається вищий рівень емпатійної реакції та розуміння чужих емоцій.

- Виявити, що взаємодія з однолітками з ООП в інклюзивному середовищі сприяє формуванню позитивної діяльності та зниженню булінгу.

4. Практичне значення та рекомендації

Значення для освітньої політики: результати вивчення можуть слугувати емпіричною основою для обґрунтування необхідності розширення інклюзивної практики та розробки програм підвищення кваліфікації вчителів у сфері соціально-емоційного навчання.

Педагогічна практика: надання практичних рекомендацій для педагогів щодо використання кооперативних навчальних стратегій та елементів ігротерапії для цілеспрямованого розвитку толерантності та емпатії в усіх типах класів.

Висновок. Інклюзивна освіта – це не лише питання забезпечення прав дітей з ООП, але й інструмент соціального та емоційного розвитку всіх учнів, що сприяє підготовці громадян до життя у відкритому та різноманітному світі.

З особливою увагою треба звертати на виховання толерантності серед молодших школярів. Доведено, що в сучасному світі, де інклюзивна освіта набуває все більшого значення, формування толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є одним з основних завдань вчителів початкових класів. Створення інклюзивного середовища в початковій школі включає не лише забезпечення доступності освіти для дітей з ООП, але й виховання у всіх учнів поваги до різноманітності та розуміння індивідуальних особливостей кожної людини.

Визначено найбільш ефективні методи, форми та засоби виховання толерантності у молодших школярів. До традиційних методів належать: етичні бесіди, розповіді, пояснення, дискусії та обговорення, метод особистого прикладу вчителя, змагання та заохочення. Для досягнення значних результатів у вихованні толерантності серед молодших школярів в інклюзивному освітньому середовищі доцільно використовувати комбінацію виховних методів та психологічних впливів через інтерактивні форми взаємодії з дітьми. Наприклад, проводити тренінги з розвитку толерантності, застосовувати арт-терапію та ігрові технології (сюжетно-рольові ігри, ігри-квести).

Спостереження показали, що ефективними засобами формування толерантного ставлення в інклюзивному класі є читання та обговорення казок, художньої літератури, перегляд мультфільмів та інклюзивний туризм. Крім того, доведено, що тісна співпраця з батьками учнів сприяє підвищенню рівня їхнього розуміння та підтримки у питаннях виховання толерантності як у своїх дітей, так і в класному колективі загалом.

Список використаних джерел

1. https://learning.ua/blog/202508/inkliuzyvna-osvita-vijna URL: https://learning.ua/blog/202508/inkliuzyvna-osvita-vijna/

2. https://mon.gov.ua/tag/inklyuzivne-navchannya?tag=inklyuzivne-navchannyaURL: https://mon.gov.ua/tag/inklyuzivne-navchannya?&tag=inklyuzivne-navchannya

3. https://naurok.com.ua/partnerstvo-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-inklyuzivnomu-seredovischi-pri-distanciynomu-navchanni-451740.htmlURL: https://naurok.com.ua/partnerstvo-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-inklyuzivnomu-seredovischi-pri-distanciynomu-navchanni-451740.html

D. B. Telesnenko
Psychology, Group 5552mz
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
(Mykolaiv, Ukraine)
N. V. Mykhalchenko
Candidate of Psychological Sciences (PhD in Psychology)
Professor of the Department of Primary Education
Admiral Makarov National University of Shipbuilding

(Mykolaiv, Ukraine)

A STUDY OF TOLERANCE AND EMPATHY AMONG PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS: A COMPARATIVE ANALYSIS OF INCLUSIVE AND REGULAR CLASSROOMS

Abstract. This paper examines the topic "Fostering a Tolerant Attitude Among Elementary School Students Toward Students with Special Educational Needs in an Inclusive Educational Environment"—a subject that remains highly relevant in today's educational context, as inclusive education is becoming an increasingly widespread practice in many countries around the world, and in Ukraine in particular. Ensuring that younger students develop a tolerant and accepting attitude toward their peers with special educational needs is a key aspect of successful inclusive pedagogy. In today's world, we face a significant diversity of students' individual needs and abilities. Fostering a tolerant attitude among elementary school students plays a vital role in creating a supportive environment for all participants in the educational process. Such efforts help foster positive relationships, develop empathy, and promote an understanding of diversity. Furthermore, successful inclusive practices influence the preparation of future citizens who will live in diverse sociocultural environments. Therefore, research in this area is of paramount importance for the modern educational landscape.

Keywords: *inclusion, special educational needs (SEN), tolerance, empathy, stigmatization, pedagogical practice, play therapy, comparative analysis*

УДК 159.922.7:37.015.3

Телесенко Діна
група 5552мз, Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
dinochka1712@gmail.com
Михальченко Наталія
кандидат психологічних наук, професор кафедри початкової освіти
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
м.Миколаїв, Україна
madamnatali1976@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. *Навчальна мотивація формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, вольових і соціальних чинників та визначає здатність дитини включатися у навчальний процес, долати труднощі й демонструвати стійкий пізнавальний інтерес. Значна частина молодших школярів має нестійку або зовнішню мотивацію, орієнтовану переважно на оцінку та схвалення дорослого. Встановлено вплив емоційного стану, рівня саморегуляції та взаємодії з учителем на формування мотиваційної сфери.*

Ключові слова: *навчальна мотивація, молодший шкільний вік, пізнавальний інтерес, внутрішня мотивація, психологічні умови.*

Актуальність теми. Сучасна система освіти України переживає глибокі трансформації, спрямовані на формування особистості, здатної до саморозвитку, критичного мислення та відповідального ставлення до навчання. Концепція Нової української школи визначає ключовим завданням формування в учнів уміння вчитися впродовж життя, де провідним чинником є навчальна мотивація дитини. У молодшому шкільному віці, коли навчальна діяльність уперше стає провідною, мотиваційна сфера зазнає принципових змін: від зовнішніх стимулів (оцінка, схвалення дорослих) до формування внутрішнього пізнавального інтересу та самостійності в навчанні.

Мета тез: провести стислий теоретичний огляд навчальної мотивації молодших школярів як психологічного явища.

Навчальна мотивація у молодшому шкільному віці є визначальним чинником успішності та ставлення дитини до освітнього процесу. На відміну від загальної мотивації, навчальна мотивація має діяльнісний характер, оскільки спрямована на засвоєння знань і формування навчальних умінь. У психології вона розглядається як внутрішня система спонукань, яка визначає, чому учень включається у навчальну діяльність, як довго він її підтримує та який результат прагне досягти. Молодший школяр має великий потенціал розвитку пізнавальних процесів, пізнавальної діяльності. Сприйняття є основою пізнавальної діяльності, тому нормальний розумовий розвиток дитини неможливий без опори на повноцінне сприйняття.

Навчальна мотивація є явищем, що проявляється через інтерес до процесу навчання, емоційне ставлення до уроків та готовність долати труднощі. Рівень мотивації прямо впливає на успішність учнів: діти з високою навчальною мотивацією краще адаптуються, швидше включаються в діяльність та мають вищі навчальні результати. Структура навчальної мотивації молодших школярів є багатокомпонентною та включає різні типи мотивів, які по-різному визначають характер участі дитини у навчальній діяльності. В. Болгарина та Л. Гуменюк, аналізуючи навчальну мотивацію через призму педагогічної соціалізації, підкреслюють, що саме взаємодія з учителем і групою однолітків формує первинні мотиви навчання. Науковці виділяють три ключові групи мотивів:

1. Пізнавальні мотиви – пов’язані з інтересом до нового, бажанням оволодіти знаннями, прагненням розв’язувати навчальні задачі. Це мотиви типу «хочу дізнатися», «мені цікаво».

2. Соціальні мотиви – зумовлені прагненням отримати схвалення з боку дорослих або однолітків: «я хочу, щоб мене похвалили».

3. Позиційні (статусні) мотиви – пов’язані з усвідомленням нової соціальної ролі «я – учень», потребою у визнанні свого статусу в групі [2].

Домінування певної групи мотивів визначає напрямок навчальної діяльності. Якщо переважають пізнавальні мотиви, мотивація є внутрішньою та стійкою. Якщо ж провідними є соціальні або позиційні мотиви, діяльність здійснюється заради

оцінки або статусу, тобто формується зовнішня мотивація, що є менш стабільною і залежить від зовнішнього контролю [3].

Результати дослідження А. Волянюк підтверджують, що навчальна мотивація є ключовим детермінантом успішності в молодшому шкільному віці [1]. Вона доводить, що діти з внутрішнім навчальним інтересом мають кращі результати навчання, демонструють вищий рівень самоконтролю та витривалості, частіше використовують продуктивні стратегії запам'ятовування й мислення. Основним завданням навчання на початковому етапі є розвиток позитивної мотивації до навчання загалом. Дослідження багатьох вчених підтверджують той факт, що встановлені мотиви у молодшому шкільному віці є запорукою якісного навчання на наступних етапах розвитку. У молодших школярів цьому етапі розвитку формується стійка структура мотивів, у якій мотиви навчальної діяльності стають провідними. Головним завданням педагога є перехід від зовнішньої мотивації (оцінка, схвалення) до внутрішньої (пізнавальний інтерес, самостійність). Саме внутрішній мотив є стійким, визначає довготривалу навчальну активність та сприяє формуванню бажання вчитися «для себе» [1].

Вагома роль у формуванні навчальної мотивації належить особистості педагога. О. Гнатюк підкреслює, що вчитель є не передавачем знань, а організатором емоційно-інтелектуального середовища, яке стимулює пізнавальну активність. Сучасна початкова школа має відходити від моделі «вчитель говорить – учень слухає» та переходити до формату, де учень: активний учасник взаємодії, сам формулює питання, відчуває власну значущість у навчальному процесі [2]. Міжособистісна взаємодія «учитель – учень» виступає визначальним фактором формування позитивної навчальної мотивації. У дослідженні О. Гузенко навчальна мотивація розглядається у контексті особистісно-орієнтованого підходу. Навчання має бути індивідуалізованим і давати учневі можливість: висловлювати власну думку, здійснювати вибір способу виконання завдання, проявляти ініціативу [3]. Таким чином, мотивація зростає тоді, коли дитина переживає суб'єктивне відчуття автономії та відчуває, що її індивідуальність є цінною для дорослого.

Т. Докучина трактує мотивацію як психологічну умову досягнення успіху у навчанні. Вона виділяє три базові механізми формування мотивації: 1) створення ситуацій успіху, 2) позитивне оцінювання зусиль дитини, 3) підтримка ініціативи та самостійності. Навіть короткочасний досвід успіху стимулює появу внутрішнього мотиву досягнення, а негативний емоційний досвід може повністю знизити бажання вчитися [4].

С. Мельніченко розглядає навчальну мотивацію як багатофакторне утворення, яке включає потреби, емоції, інтереси, цілі, цінності та попередній досвід. Він наголошує, що навчальна мотивація є динамічною: вона змінюється під впливом досвіду успіху, стилю спілкування з дорослими та рівня розвитку саморегуляції. Особливу увагу автор приділяє проблемі надмірної зовнішньої мотивації у школярів. Постійне оцінювання, порівняння дітей між собою та акцент на результаті ведуть до того, що дитина перестає прагнути знань і починає прагнути «визнання через оцінку» [6].

О. Савченко у своїх працях розглядає навчальну мотивацію через призму сформованості вміння вчитися як базової компетентності молодшого школяра. На думку дослідниці, навчальна мотивація починає активно розвиватися лише тоді, коли дитина володіє елементарними навичками самоорганізації навчальної діяльності: умінням планувати виконання завдання, контролювати власні дії, перевіряти результат, аналізувати помилки. Дитина, яка може керувати своєю діяльністю, відчуває власну ефективність і успішність, що сприяє формуванню внутрішнього мотиву до навчання. Якщо ж школяр позбавлений можливості самостійно регулювати процес навчання, мотивація залишається зовнішньою, обумовленою оцінкою дорослого, і може швидко знижуватися при виникненні труднощів [9]. Таким чином, О. Савченко теоретично обґрунтовує, що розвиток навчальної мотивації є неможливим без розвитку регуляторних функцій навчальної діяльності.

Г. Циганенко досліджує вплив оціночних суджень учителя на формування мотивації досягнень у молодших школярів. Авторка визначає, що традиційна оцінювальна модель (коли увага зосереджена на результаті, правильності або

помилках) часто підсилює тривожність учнів і сприяє формуванню страху перед невдачею. Навпаки, безоціночне навчання або навчання з акцентом на саморефлексію і порівняння результатів дитини не з іншими, а із власними попередніми досягненнями, формує умови для розвитку внутрішньої мотивації [10]. Дитина починає сприймати помилку як природний етап навчання, а не як загрозу оцінці. Це забезпечує емоційно безпечне середовище і створює умови для появи мотиву «вчитися, бо цікаво» замість «вчитися, щоб отримати оцінку».

Ю. Приходько, О. Толмачова наголошують, що розвиток навчальної мотивації неможливий без інтеграції емоційного компонента навчальної діяльності [7]. Позитивні емоції активізують когнітивні процеси – увагу, пам’ять, мислення, – а переживання радості від успіху стимулює самозміцнення мотивації. Якщо навчання супроводжується інтересом, емоційною підтримкою, ігровими елементами, дитина не лише охочіше виконує завдання, але й проявляє більшу витривалість у подоланні труднощів.

Н. Пророк стверджує, що мотивацію учня можна виміряти, аналізуючи домінуючу орієнтацію: на результат (досягнення цілі), на процес (насолода діяльністю), на оцінку (залежність від схвалення дорослих), на успіх чи уникнення невдачі [8].

Ю. Іванова вказує, що мотивація впливає на структуру пізнавальної діяльності школяра. Вона визначає мотивацію як чинник, що забезпечує готовність учня до самостійного пошуку інформації, до наполегливості у подоланні труднощів та до рефлексії власних результатів. У роботах дослідниці показано: діти з високою навчальною мотивацією краще планують свою діяльність і виявляють більшу самостійність [5]. Отже, мотивація виступає не лише «пусковим механізмом», а й регулятором навчальної діяльності.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел доводить, що навчальна мотивація молодших школярів має складну багатовимірну природу і формується, як результат взаємодії когнітивних, емоційних, вольових та соціально-педагогічних факторів. Теоретичний аналіз показує: мотивація не є статичним «трендом» поведінки, а динамічною системою, яка змінюється під впливом досвіду

успіху, стилю взаємодії з учителем, емоційного стану дитини та конкретного змісту діяльності.

Список використаних джерел

1. Волянюк А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27, т. 1. С. 241-245.

2. Гнатюк О.В. Роль учителя у формуванні мотивації молодших школярів до навчання в інформаційному суспільстві. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 19-23.

3. Гузенко О. А. Формування мотивації навчання молодших школярів в умовах особистісно орієнтованої освіти: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.09 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2002. 25 с.

4. Докучина Т. О. Мотивація навчання як запорука стимулювання учнів до досягнення успіху. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2011. Вип. 8. С. 32-37.

5. Іванова Ю. Мотивація як чинник формування навчальнопізнавальної діяльності учнів. Післядипломна освіта в Україні. 2016. Том 1. С. 34-37.

6. Мельніченко С. А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. Педагогічний процес: теорія і практика. Київ, 2012. № 4. С. 174–184

7. Приходько Ю. О., Толмачова О. Є. Розвиток мотиваційної сфери молодшого школяра. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. 2019. Вип. 31. С. 140-146.

8. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін.; за ред. Н. В. Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

9. Савченко О. Я. Діагностика і дидактичні умови формування у молодших школярів мотивації уміння вчитися. Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 85-98.

10. Циганенко Г. Безоціночне навчання як важлива умова розвитку мотивації досягнення успіхів. Початкова школа. 2012. №9. С. 22–24.

Telesnenko Dina
group 5552mz, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv
dinochka1712@gmail.com
Mikhalchenko Natalia
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National Shipbuilding University
Mykolaiv
madamnatali1976@ukr.net

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MOTIVATION TO LEARN IN YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN

Educational motivation is formed as a result of the interaction of cognitive, emotional, volitional and social factors and determines the child's ability to engage in the educational process, overcome difficulties and demonstrate a stable cognitive interest. A significant part of younger schoolchildren has unstable or external motivation, focused mainly on the assessment and approval of an adult. The influence of the emotional state, the level of self-regulation and interaction with the teacher on the formation of the motivational sphere has been established.

Keywords: *learning motivation, primary schoolchildren, cognitive interest, intrinsic motivation, psychological conditions.*

УДК 615.851:7.01

Щедролосєва Катерина
5551 мзх, Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
Shchedrolosievakateryna@gmail.com
Карсканова Світлана
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

МУЗИКОТЕРАПІЯ: АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ТА ЛІКУВАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

У статті аналізується арттерапевтичний та лікувально-педагогічний потенціал музикотерапії як ефективного методу профілактики нервово-психологічних перевантажень учнів, вчителів та осіб, які мають травматичний досвід війни.

Ключові слова: *музикотерапія, психопрофілактика, воєнна травма, ментальне здоров'я.*

«Цей дощ надовго. Говорю не про термін війни, а про термін потрясіння, його масштаб» [3]. Ці слова українського письменника Сергія Жадана точно і правдиво дають зрозуміти саме масштаби завдань на майбутнє, що постають перед освітою та культурою сьогодення.

Пророчі слова Блаженнішого Святослава Шевчука: «Я думаю, що багато людей будуть зараженими. І тому ми – медики, психологи, духовні наставники – мусимо скоординувати всі свої зусилля для того, щоб лікувати рани війни [9].

Мета статті – проаналізувати арттерапевтичний та лікувально-педагогічний потенціал музикотерапії як ефективного методу профілактики нервово-психологічних перевантажень викладачів через рефлексію сучасних воєнних викликів, з ціллю забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу, збереження національної культурної спадщини та реалізації креативно-адаптивного освітнього процесу.

Враховуючи теоретичний характер дослідження, використані відповідні *методи*: теоретичний аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення результатів.

Актуальність проблема полягає в тому, що традиційні підходи педагогіки і психології мистецтв в сучасних умовах потребують переосмислення з огляду на суттєві соціокультурні трансформації зумовлені війною та її психотравматичними наслідками. Особливе потрясіння від жахів війни зазнала дитяча психіка. Збереження ментального здоров'я українських дітей та готовність викладачів систематично вдосконалювати здатність до їх психологічної підтримки, в рефлексіях сучасних викликів є нагальним та своєчасним.

Освіта і культура сьогодення постають перед масштабними завданнями: збереження національної ідентичності та культурної спадщини; активізація Soft skills фахівців – здатності до інноваційного мислення й вимог часу: адаптивність, гнучкість, стресостійкість, ефективна комунікація, емоційний інтелект, володіння інтерактивними освітніми технологіями, креативність, рефлексія, виявлення потреб здобувачів освіти тощо; вдосконалення Hard skills – технічних навичок оволодіння інформаційними технологіями дистанційного навчання; усвідомлення важливості володіння психологічним інструментарієм збереження та відновлення як власного ментального здоров'я так і позитивного впливу на ментальне самопочуття дітей; знання інклюзивних практик роботи з особами з особливими потребами; компетентності зі сфери андрагогіки задля задоволення потреб здобувачів мистецької освіти старшого покоління; використання музикотерапевтичного впливу мистецтва під час креативно-адаптивного освітнього процесу тощо.

З давніх часів стратегія психотерапевтичних та лікувальних можливостей музичного мистецтва є основною в багатьох психолікувальних школах та напрямках. Перші наукові спроби пояснити цей феномен відносяться до XVII століття, а експериментальні дослідження розпочались у XIX столітті. Однак лише в XX столітті на науковій основі були розкриті профілактичні, лікувальні та оздоровчі властивості музики, зокрема, встановлено лікувальний вплив звуків і виявлено зв'язок між частотою звукових коливань і фізіологічними процесами людини. Засновник музично-психологічного підходу до аналізу музичних явищ видатний швейцарський музикознавець, теоретик музики та музичний психолог – Ернст Курт, який акцентував увагу, що музичний звук – явище не стільки фізичного скільки психологічного порядку, адже музика – це не просто набір звуків, а прояв внутрішньої динамічної сили і напруги – «музичної енергії», що може «звучати» і «всередині» людини, без зовнішніх подразників, утворений внутрішнім слухом [2,с.167]. Вчений, психолог Б. Теплов у праці "Психологія музичних здібностей" писав про основну функцію музики – емоційне пізнання, сприйняття якої йде через емоцію, але нею не закінчується, тому розвиток здібності сприймати музику і

переживати під її впливом всієї гами людських емоцій є важливим завданням музичного виховання дітей [12, с.58]. Музичні терапевти О. Львов, Н. Жабко вважають, що «музика та дія, або дія та музика – це інтеграція, що має силу, тому що є базисним феноменом з моменту виникнення людства» [5, с.227].

Можливості музики в лікуванні стали основою діяльності Інститутів музичної терапії в різних країнах, зокрема в Англії, Франції, США. Музично-психотерапевтичні товариства, школи та центри функціонують в Австрії, Швейцарії, Німеччині, а також у багатьох країнах Західної Європи. З початку 90-х років минулого століття музикотерапія стала одним із найпопулярніших методів лікування в США. Спеціальна п'ятикасетна музична терапія, яку застосовував професор психології Кін Дічвайльд, допомогла хворим подолати стреси, гальмувала роздратування, стимулювала творчу енергію.

Вчений-фізик Гордон Шоу – один із засновників Інституту нейророзвитку музичного інтелекту – Music Intelligence Neural California та професійна віолончелістка Френсіс Раушер досліджували вплив музики на когнітивні здібності особистості і дійшли висновку: «Музика робить людей розумнішими!», сприяє поліпшенню інтелектуальних здібностей, які, в свою чергу, впливають на математичні і наукові досягнення [12, с. 68].

Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі музикотерапії довели, по-перше, магічний емоційний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини; по-друге, сприяли розвитку психолого-педагогічних здібностей (комунікативності, перцептивності, креативності, сугестивності, емоційної стабільності), умінь керувати власним емоційно-психічним станом, здатності емпатично "бачити" внутрішній стан особистості й адекватно на неї впливати.

XXI століття дало могутній поштовх і нашій країні для застосування музикотерапії у медицині, психіатрії, і особливо у педагогіці й психології – загальній та мистецькій. Слід зазначити, що останні роки активно проводяться конференції, семінари, вебінари, навчальні спецкурси з напряму музичної терапії. Але, як зазначав ще професор І. Зязюн, для успішного використання ресурсів

музичної терапії фахівець має оволодіти основними її прийомами, скласти власну фонотеку, вміти професійно грати на музичних інструментах [12, с.62]. Отже, фахова професійна підготовка музичних терапевтів в Україні ще на етапі розвитку, адже має бути належна науково-теоретична база, систематизація практичної діяльності, інтеграція до європейської системи музикотерапевтичної освіти.

Артпрактики в умовах війни постають не лише як засіб творчого самовираження, а як потужний інструмент психологічної підтримки та відновлення особистості. У контексті Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», вони сприяють глибокому усвідомленню внутрішнього стану, допомагають людині визнати рівень власної «кризовості» та забезпечують ефективну стабілізацію психоемоційного стану. В межах цієї програми розроблено посібник «Мистецтво допомагати: використання артпрактик у підтримці ментального здоров'я» в якому зазначена ідея артпрактик, як безпосередньо процесу малювання, музики, руху що створює простір для самовираження, де творчість стає інструментом, що повертає відчуття стабільності. Автори посібника акцентують увагу, що проведення арттерапії особами без відповідної кваліфікації та підготовки є неприпустимим [7].

13 грудня 2023 року наказом МОЗ України № 2118 – музичну терапію було додано до переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю з метою застосування в роботі з такими розладами, як: депресивні епізоди; дистимії; реакціями на тяжкий стрес; розлад адаптації, при роботі з особами, які перебувають у складних життєвих обставинах, тощо [8].

На сьогодні, в огляді існуючої практики, зробимо абрис вивчення та впровадження музикотерапевтичних практик в Україні на початку XXI століття.

У 2002 році, студентам факультету "Соціальна педагогіка і психологія" Запорізького національного університету у співробітництві з університетом соціальних і прикладних наук Магдебург-Стендаль (Німеччина) було проведено дистанційний курс "Введення в групову музикотерапію" професором Магдебурського університету Томасом Вошем. Цикл лекцій і семінарів був присвячений питанням історичного становлення музикотерапії в Німеччині, змісту поняття "музикотерапія", її сутнісних сторін і наукових підходів до вирішення

проблеми, психологічних механізмів музичного впливу, ролі і значення музикотерапії в організації занять.

У 2008 навчальний курс «Музикотерапії» впроваджено в Національному педагогічному університеті ім. М. Драгоманова, Інституті нетрадиційної медицини, Інституті геронтології, Центрі реабілітації ім. О. Богомольця.

У 2014 році було створено ГО «Всеукраїнську асоціацію музикотерапевтів», що має на меті сприяння розвитку музикотерапії як духовно-розвивального, психолого-педагогічного, здоров'язберігаючого напряму науки та практики. До ключових експертів асоціації входять: керівник О. Безклинська – психологиня Білоцерківського Військового шпиталю, викладач вищої категорії Білоцерківської школи мистецтв; Г. Побережна – професорка, докторка мистецтвознавства, музикотерапевт; Н. Гуральник – докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки мистецтв і фортепіанного виконавства НПУ ім. М.П. Драгоманова; І. Малашевська – докторка педагогічних наук, професорка кафедри музичного мистецтва і методики навчання Університету Г. Сковороди в Переяславі; Т.Строгаль – кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії та історії музики НПУ ім. М.П. Драгоманова, практикуюча психологиня, арттерапевт; Г. Мороз – докторка медичних наук, професор, заслужена лікарка України

У 2016 році, вперше відвідав Україну професор-емерит у галузі музикотерапії Мервільського університету, д-р Дж. Морено, автор книги «Зіграй внутрішню музику: музикотерапія і психодрама», який зауважив, що техніка мистецтва: музика, образотворче мистецтво, танці та драма забезпечують альтернативні способи вираження, і це дуже важливо в сучасній історичній ситуації в Україні.

У 2018 році, перша в Україні професійна програма з підготовки музичних терапевтів стартувала на базі секції Арт-психотерапії Української спілки психотерапевтів та кафедри психології та психотерапії факультету наук про здоров'я Українського католицького університету в м. Львів, в рамках програми «Еразмус» за підтримки Віденського університету музики й виконавського мистецтва (Австрія).

У 2019 році заснована ГО «Асоціація Музикотерапевтів України» (АМУ), відповідно статуту – організація має на меті «сприяння розвитку музичної терапії та професійних музикотерапевтичних послуг у сферах соціальної перцепції, психологічного та психотерапевтичного консультування, профілактики психічного здоров'я, лікування та реабілітації». До ключових експертів асоціації входять керівники – тренера за напрямом музична психодрама, психологи-психотерапевти, арттерапевти – О. Львов, Н. Жабко, (офіційний сайт http: musictherapy.org.ua).

У 2020 вийшов друком практичний посібник з «Музикотерапії: Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування», у перекладі з німецької К. Поліщук, за редакцією О. Львова.

У 2025 р. «Асоціація музикотерапевтів України», спільно з Українським католицьким університетом за сприяння Австрійського бюро кооперації, провели науково-практичну конференцію «Музикотерапія: практика, дослідження і досвід» (Львів).

Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти активно впроваджує арттерапію як метод психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Центр проводить заходи, такі як: міжнародні конференції «Простір арттерапії» (2023-2026 рр.), проєкти «Безбар'єрний вікенд у філармонії: долаємо стереотипи» інклюзія в мистецькій освіті (2025, 2026).

Актуальним в умовах війни став цикли лекцій Найджела Осборна – британського композитора, арттерапевта та фахівця із використання музики та мистецтва для підтримки дітей, що були травмовані внаслідок військових конфліктів. Його підхід став особливо затребуваним в Україні після 2022 року та реалізованим під час проєктів «Kids Art-Retreat», «Art Therapy Force». Згідно концепції Н.Осборна, музична терапія в умовах війни виступає як біо-психо-соціальний інструмент, що працює на рівні нейробіології та допомагає відновити ментальне здоров'я через ритм, рух, творчу взаємодію (офіційний сайт: artherapyforce.com.ua).

На сьогодні, також найбільш поширені уявлення про музикотерапію як: медичний напрям, що використовує музику із лікувально-профілактичною метою

(С. Шушарджан); психотерапевтичний метод, що використовує музику в якості лікувального засобу (Б. Карвасарский); засіб формування емоційної стійкості у професійній діяльності, керування психічним станом вчителя (І. Зязюн); психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізіологічного стану людини та відновлення емоційної рівноваги (Н. Калька, З. Ковальчук); засіб релаксації, стимуляції емоційної сфери, розвиток творчості та комунікативних навичок (О. Антонова-Турченко, Л. Дробот, В. Драганчук).

Всесвітня федерація музичної терапії (WFMT) розглядає музикотерапію як *метод терапії* професійного застосування музики та її елементів у медичному, освітньому і повсякденному середовищі з індивідуальними клієнтами, групами, сім'ями та громадами, які прагнуть до покращення якості життя та оптимізації свого фізичного, соціального, комунікативного, емоційного, інтелектуального та духовного здоров'я і благополуччя» [11].

Отже, музикотерапія це творчий процес, що застосовує музичне мистецтво з лікувально-профілактичною метою й так важливо для сучасної "стресової" людини та особливо дитини, які живуть у реалія війни. Здатність використовувати музику і слово у відносинах між музикотерапевтом і клієнтом, або групи учасників сприяє заспокоєнню, полегшенню стресових станів, надихає на творчу працю, формує емоційну стійкість, а за певних умов з успіхом лікує, адже відбувається діалог між свідомим і несвідомим змістом, що є одним з найважливіших особливостей музичного мистецтва.

Музикотерапія може використовуватися у закладах освіти та культури, як прийом та допоміжний засіб «рятування» від «стресів війни». Але слід зазначити, що метод психологічної допомоги має впроваджувати сертифікований музикотерапевт або викладач мистецтв спільно з психологом-арттерапевтом.

Формами застосування музикотерапії можуть бути – активна та рецептивна (за професором С. Шушарджаном):

Активна музикотерапія досягається через власну музичну діяльність вчителя та учнів, через відтворення художнього образу твору, фантазування учнів після його сприйняття, спільну імпровізацію мелодії голосом і музичними

інструментами (для цього підійдуть шумові інструменти, за допомогою яких учні можуть виразити свої почуття, які викликані музикою, а також мовою інструментальних звуків відтворити діалогове спілкування); одним із варіантів може бути хорове виконання твору, що створить атмосферу довіри між учнями;

Рецептивна музикотерапія запускає процес сприйняття музики з терапевтичним ефектом, існує в трьох формах: комунікативній – спільне прослуховування музики, що спрямовано на підтримку взаємоконтактів, взаєморозуміння; реактивній – спрямоване на досягнення катарсису; регулятивній – сприяє зниженню нервово-психологічної напруги.

Право вибору активної або рецептивної музикотерапії залежить від фахівця, якому треба враховувати дві умови: зовнішню – час проведення заняття та внутрішню – емоційний настрій класу. Від арттерапевта вимагається тонке психологічне відчуття класу, характер якого можна фіксувати за допомогою двох карток – червоного та зеленого кольорів. Червона картка символізує стомлення, роздратування; зелена – позитивній настрій, оновлення сил. Картки пропонуються учням на початку музикотерапевтичної практики і за їх допомогою перевіряється емоційний стан класу у процесі проведення занять, відповідно до якого фахівець застосовується музичний матеріал [12, с.63-64].

Вправи з музикотерапії, адаптовані до дитячого віку, були запропоновані у працях: О. Тараріної «Людина, яка звучить. Практикум з музичної терапії», Д. Максименко «Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія»; Дж. Алвін, Е.Ворик «Музична терапія для дітей з аутизмом» тощо [10; 6; 1].

Пропонуємо такі правила застосування музикотерапії в освітньому процесі загальноосвітніх та мистецьких закладів (за адаптованими методиками арттерапевтів: Г.Декер-Фойгта, В. Бехтерєва, В. Зав'ялова, В. Петрушина, Н. Кальки, З. Ковальчука, В. Драганчук, О. Тараріної, Д. Максименко):

1) в освітньому процесі метод музичної терапії має впроваджувати сертифікований музикотерапевт або викладач мистецтв спільно з психологом-арттерапевтом;

2) з метою ефективного впливу, перш за все, необхідно настроїти і підготувати клас для зустрічі з музикою: учням треба зручно сісти, розслабитись і зосередитись на уважному сприйманні, активному слуханні музики, не відволікаючись при цьому на будь-які другорядні справи;

3) взяти за основу спеціальну рецептуру за В. Бехтерєвим, який вважав музику володаркою почуттів і настроїв людини, яка в одному випадку здатна послабити зайве збудження, в іншому – перевести із сумного в прекрасний настрій, придати бадьорості і зняти втому – щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку потримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею;

4) створити установку на «музичні переживання» і готовність учнів на переключення із зовнішнього сприйняття на внутрішнє, під впливом музичного твору, адже перемикаючи особистість до сфери мистецтва, одержуємо позитивні емоції, дія яких гальмує негативні і призводить до врівноваження емоційного стану (Д. Кемпбелл, Н. Калька, З. Ковальчук) [4];

5) підсилити ефект музикотерапії можна за допомогою ароматерапії, дихальних і рухових вправ, залучення живопису, поезії, танцю. Вільне малювання під певну музику допомагає виразити почуття через малюнок, танець – рухами, аромати трав допоможуть поліпшити ментальне здоров'я, а поетичне і кольорове сприйняття набагато підсилить вплив музики на психофізіологічний стан дитини. Дуже важливо, щоб музичний твір подобався дітям, сприймався ними, тільки в цьому випадку музикотерапія «запрацює» і принесе позитивні результати;

6) на одному занятті використовувати не більше трьох музичних творів або закінчених музичних тем, що застосовуються відповідно до «емоційного портрету класу»: перший музичний твір має сформувати певну атмосферу заняття (з метою налагодження контакту з учнями); другий, динамічний за змістом, має стимулювати емоційний стан і спрямовувати на комунікацію між учнями; третій, заспокоюючий або енергійний, має знімати напругу спілкування, створювати атмосферу спокою або надавати заряд бадьорості, мажорності, оптимізму;

7) грою однакової мелодії на різних інструментах група або клас поступово включаються у спільний єдиний ритм, що важливо для створення взаємоповаги і взаємодовіри;

8) такий вид музикотерапії як інструментальна, вокальна, рухова імпровізація, дозволить виражати спонтанні почуття. Головним тут є природність і зіткнення з власним «Я» через музичне вираження звуків. При співі як частини музикотерапії важливо чути себе, відчувати власну наповненість через «уявлення себе частинкою моря, що у спокійному стані, яке заповнює вас зсередини» (В. Зав'ялов). У співі задіяні не тільки голосові зв'язки, але й уся внутрішня сутність. Починати можна з мовчання, зосередження на своєму внутрішньому голосі, потім тихесенько співати про себе і тільки згодом дати звуку пролитися… Важливо не оцінювати рівень виконання, не слухати себе вухами, а слухати внутрішнім слухом;

9) прослуховування музики, заздалегідь підібраної і придатної для конкретних випадків, як метод естетично-емоційного споглядання, з наступним її обговоренням у групі, має додатковий соціально-психологічний ефект, сприяє музичному тренінгу чутливості для вироблення здатності бачити прояви і відголоси життя у музиці;

10) підібрати «правильну» музику для релаксації як метод самодопомоги. Це можуть бути звуки природи чи спеціально підібрана музика (див. табл.1).

У ході теоретичного аналізу арттерапевтичного напряму – музикотерапії та вивчення практичного досвіду В. Петрушина [12, с.241], який реалізував експеримент із залученням групи музикантів-експертів для кодування базових емоцій (радості, гніву, печалі, спокою), відображених у музичному мистецтві, з метою побудови системи координат музичних емоцій, нами було здійснено адаптацію запропонованих характеристик та доповнення змісту таблиці прикладами музичних творів українських композиторів, що розширює культурний контекст дослідження

Таблиця 1.

«Узагальнені характеристики музичних творів, що виражають певні емоційні стани»

Основні параметри музики (темп і лад)	**Основний настрій**	**Характеристика**	**Назви музичних творів**
Повільна мажорна	Спокій	Лірична, м'яка, споглядальна, співуча, елегійна	Ф. Шопен. Ноктюрни “Фа-мажор”, “Ре-бемоль мажор”, Етюд “Мі-мажор” (крайні частини); Ф. Шуберт .“Аве Марія”; К. Сен - Санс .“Лебідь”; Ж. Колодуб «Герда» з альбому «Снігова королева»; В. Сильвестров «Вдячність» з циклу «Дитяча музика № 1».
Повільна мінорна	Сум	Похмура, трагічна, гнітюча, сумовита, скорботна	Е. Гріг. “Смерть Озе”; “Жалоба Інгрид” із сюїти “Пер-Гюнт”; Ф. Шопен – Прелюдія до-мінор; *Його ж.* Марш із сонати сі-бемоль-мінор; Глюк. “Мелодія”. В. Косенко «Не хочуть купити ведмедика» з циклу «24 дитячі п’єси». М Скорик «Мелодія», «Елегія» для скрипки і фортепіано»; М. Лисенко «Серенада» ор.28
Швидка мінорна	Гнів	Драматична, схвильована, тривожна, неспокійна, гнівна	Ф. Шопен. Скерцо № 1, Етюди № 12, № 23, № 24, Прелюдії №16, № 24; Л. Бетховен. Фінали сонат № 14, 23; М. Лисенко «Героїчне скерцо» ор.25.
Швидка мажорна	Радість	Святкова, урочиста, радісна, бадьора, весела	Ф. Лист. Фінали “Угорських рапсодій” № 6, № 10, № 11, № 12; В.А. Моцарт. “Маленька нічна серенада”; Л. Бетховен. Фінали симфоній № 5, № 6, № 9. М. Лятошинський. Симфонія № 3, IV ч. Г.П. В. Косенко «Купили ведмедика» з циклу «24 дитячі п’єси».

Таким чином, у сучасних умовах, зокрема під час війни, музикотерапія покликана підтримати українців, особливо дітей, чиє життя зазнало значних змін

через травматичний досвід бомбардувань, постійної небезпеки життю, евакуації тощо. Цей метод набуває особливого значення як засоби психологічної підтримки та емоційної стабілізації, допомагає долати наслідки стресу, тривожності, страху та психоемоційного виснаження, сприяє відновленню внутрішньої рівноваги й відчуття безпеки. Механізмами виховного або психотерапевтичного потенціалу музичної терапії можуть бути: активізація емоційно-почуттєвої сфери; катарсис; емоційна розрядка, регулювання емоційними станом; розвиток комунікативних здібностей; підвищення естетичних потреб; формування установок на позитивні відносини з собою та зі світом. Також зазначимо, що музичне мистецтво стає засобом єднання, збереження національної ідентичності, культурних цінностей, а також підтримує віру, надію і внутрішню стійкість особистості в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Алвін Дж., Ворик Е. Музична терапія для дітей з аутизмом. пер. з англ. Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2023. 236 с.

2. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія: навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво» /Східноєвр. нац.ун-т ім. Лесі Українки.Луцьк, 2016.230 с. URL: evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/9393 (дата звернення: 03.03.2026).https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/9393

3. Жадан Сергій. Інтерв'ю з України // Розмова. URL: URL: http://rozmova.wordpress.com (дата звернення: 02.03.2026).http://rozmova.wordpress.com

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1 / Н. Калька, З. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Львов О. О., Жабко Н. В. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки // Психологія і особистість. 2018. № 2 (14). С. 227–233.

6. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія: практ. психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 192 с.

7. «Мистецтво допомагати: використання артпрактик у підтримці ментального здоров'я» // Платформа «Ти як?». URL: howareu.com/materials/rekomendatsii-mystetstvo-dopomahaty-vykorystannia-artpraktyk-u-pidtrymtsi-mentalnoho-zdorovia (дата звернення: 02.04.2026).https://howareu.com/materials/rekomendatsii-mystetstvo-dopomahaty-vykorystannia-artpraktyk-u-pidtrymtsi-mentalnoho-zdorovia
8. Офіційний портал Верховної Ради України. URL: zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text (дата звернення: 02.04.2026).https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text
9. Синод Єпископів Української Греко-Католицької Церкви. Наша церква вже готується до довгого періоду лікування ран: сайт. URL: URL: http://synod.ugcc.ua (дата звернення: 25.10.2025).http://synod.ugcc.ua
10. Тараріна О. Людина, яка звучить. Практикум з музичної терапії Київ: АСТАМИР-В, 2017. 208 с.
11. Хаазе У. Definition of Music Therapy / Nordic Journal of Music Therapy. 2012. Vol. 21, № 2. P. 194–195.
12. Щедролосєва К. О. Формування професійної майстерності магістра музичного мистецтва: навч. посібник. Херсон: Видавництво ХДУ, 2011. 284 с.

Shchedrolosieva Kateryna
group 5551mz, Educational scientific humanitarian institute
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
Shchedrolosievakateryna@gmail.com
Karskanova S.V.
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
svitlana.karskanova@nuos.edu.ua

MUSIC THERAPY: ART-THERAPEUTIC AND EDUCATIONAL-THERAPEUTIC POTENTIAL

The article analyzes the art-therapeutic and therapeutic-pedagogical potential of music therapy as an effective method for the prevention of nervous-psychological

overload among students, teachers, and individuals who have experienced the traumatic effects of war.

Keywords: music therapy, psychoprophylaxis, war trauma, mental health.

UDC 159.9:004.8

BiaGiuseppe Lonco
Università Telematica Pegaso
Rome, Italy
giuseppe.lobianco_2412@studenti.unipegaso.it

PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF ADAPTATION TO GENERATIVE ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN RESEARCH GROUPS

Abstract. These theses examine the psychological dynamics of research groups' adaptation to the use of generative artificial intelligence. The cognitive, emotional, communicative, and ethical dimensions of integrating generative AI into research activity are analysed. It is argued that adaptation to such technologies is not merely instrumental in nature, but also possesses a pronounced socio-psychological character, as it reshapes the structure of group interaction, redistributes intellectual functions, transforms perceptions of professional competence, and redefines norms of academic responsibility. The study concludes that the implementation of generative AI in research teams requires deliberate psychological support and reflective organisational regulation.

Keywords: *generative artificial intelligence, research groups, psychological adaptation, group dynamics, academic environment, cognitive diversity.*

The rapid dissemination of generative artificial intelligence within the academic environment has intensified the need not only for technological but also for psychological reflection on the consequences of its implementation. Generative models are increasingly being incorporated into idea generation, information analysis, language editing, text structuring, and support for research decision-making, thereby altering the very logic of intellectual labour. In contemporary psychology, this development is regarded as a new stage in the transformation of cognitive activity, scholarly communication, and the ethical responsibility of the researcher [2].

The relevance of this topic stems from the fact that adaptation to generative AI in research groups cannot be reduced to the mere освоєння of a new digital tool. Rather, it involves a broader process of restructuring professional roles, interactional norms, criteria of authorship, perceptions of control over outcomes, and experiences of one's own expertise. Within group work, this process may be accompanied not only by increased efficiency, but also by heightened tension, uncertainty, concerns about academic integrity, and ambiguity regarding the boundaries of acceptable AI use. Such a context makes the problem particularly significant for management psychology and the social psychology of small groups [2; 3].

The aim of these theses is to provide a theoretical analysis of the psychological dynamics of adaptation to generative artificial intelligence in research groups and to identify the key psychological factors influencing the success of this adaptation.

An analysis of recent studies suggests that adaptation to generative AI is multidimensional in nature. First, it encompasses a cognitive dimension, associated with changes in information processing, the redistribution of intellectual workload, and the risk of excessive reliance on algorithmic suggestions. Second, there is a pronounced emotional dimension: researchers may experience curiosity, relief, and professional enthusiasm, while simultaneously facing anxiety, ambivalence, and distrust. Third, a crucial normative-ethical dimension emerges, involving questions of authorship, accuracy, confidentiality, access, and the preservation of human responsibility within the research process [3]. In the study by Mohamad Reza Farangi, Hassan Nejadghanbar, and Guangwei Hu, conducted with 22 researchers, three major clusters of ethical concerns were identified: human ethical agency in AI-assisted research practices, the cognitive consequences of excessive reliance on generative AI, and issues of access, accuracy, and privacy. These concerns were accompanied by mixed emotional responses, including both positive and negative experiences [3].

Equally significant are the data on the actual integration of generative AI into academic settings. In the study by Wenceslao Arroyo-Machado and colleagues, focusing on academic scientists in US universities, it was found that 40% of respondents already use generative AI in both teaching and research, 20% use it in both domains

simultaneously, 11% in research only, and 9% in teaching only [1]. These findings indicate that adaptation to generative AI has already moved beyond the stage of abstract discussion and entered a phase of practical appropriation, although it remains cautious, partial, and uneven. For research groups, this implies the inevitable coexistence of different levels of readiness for the new technology, varying patterns of trust in it, and diverse styles of its use [1].

At the group level, adaptation to generative AI manifests itself not only through individual attitudes but also through the reorganisation of communication and cooperation. The study by Jian Han and Ran Ren demonstrated that unequal access to AI within a team may enhance task quality and reduce completion time when compared both to teams with no AI access and to teams in which all members have full access. The authors associate this effect with the activation of cognitive diversity and specific interactional processes within the team [4]. At the same time, this model may be accompanied by intensified negative socio-emotional reactions, which, paradoxically, may become part of the mechanism through which group decision quality improves, due to increased tension in discussion and greater diversity of viewpoints [4]. For research groups, this means that the implementation of generative AI does not automatically ensure psychological comfort; on the contrary, it may intensify micro-conflicts, role asymmetries, and the need for new rules of interaction.

Thus, the psychological dynamics of adaptation to generative artificial intelligence in research groups can be described as a process of sequential restructuring across four interrelated domains: cognitive, emotional, communicative, and ethical. The success of this adaptation depends on the level of participants' digital competence, their reflexivity, their readiness to collectively reconsider established norms of work, and the presence of transparent agreements regarding the boundaries and modes of AI use. From a psychological perspective, generative AI appears not merely as an auxiliary resource, but as a factor of organisational change that transforms the status of expertise, the structure of interpersonal interaction, and the experience of professional subjectivity within the research group [1–4].

Conclusions. Therefore, adaptation to generative artificial intelligence in research groups constitutes a complex socio-psychological process that involves not only mastering a new tool, but also rethinking roles, responsibility, forms of group interaction, and criteria of scientific validity. Generative AI has the potential to enhance research productivity; however, it simultaneously brings ethical dilemmas, emotional ambivalence, and the need for a new culture of team interaction to the forefront. A promising direction for further inquiry lies in the empirical investigation of the relationship between styles of generative AI use, the level of group cohesion, and the psychological well-being of members of research collectives.

References

1. Arroyo-Machado, W., Ma, J., Chen, T., Johnson, T. P., Islam, S., Michalegko, L., Welch, E. *Generative AI and academic scientists in US universities: Perception, experience, and adoption intentions*. PLOS One. 2025. Vol. 20, no. 8. Art. e0330416. DOI: 10.1371/journal.pone.0330416.

2. Chen, D., Liu, Y., Guo, Y., Zhang, Y. *The revolution of generative artificial intelligence in psychology: The interweaving of behavior, consciousness, and ethics*. Acta Psychologica. 2024. Vol. 251. Art. 104593. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104593.

3. Farangi, M. R., Nejadghanbar, H., Hu, G. *Use of generative AI in research: Ethical considerations and emotional experiences*. Ethics and Behavior. 2025. Vol. 35, no. 7. P. 527–543. DOI: 10.1080/10508422.2024.2420133.

4. Han, J., Ren, R. *Why unequal AI access enhances team productivity: the mediating role of interaction processes and cognitive diversity*. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Art. 1636906. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1636906.

МАТЕРІАЛИ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ. НАУКОВИЙ ПОШУК І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД».

23 квітня 2026 року

Електронне видання
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, пр. Героїв України, 9

Відповідальні за випуск:
Карсканова С. В., Ларченко І.В.