

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи



Матеріали
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих вчених

«ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО:
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ
КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»

30 квітня 2026 року
м. Тернопіль

ТелеМіністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Одеський державний університет внутрішніх справ
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Всеукраїнська громадська організація «Український центр психології безпеки»
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

**Матеріали
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

30 квітня 2026 року

Україна
Тернопіль – 2026

Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії :
О 75 матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції,
(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня
2026 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 661 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на чотири тематичних напрями: 1) життєві обставини як детермінанта поведінки і розвитку особистості; 2) стратегії і тактики відповідального вибору соціально-рольової позиції особистості; 3) психосоціальні інваріанти поведінки особистості в різних життєвих обставинах; 4) концентри самоусвідомлення громадянського суспільства та особистості в сучасних українських реаліях.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2026

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

Андрій Гірняк – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Анатолій Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Оксана Фурман – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Сергій Шандрук – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Надія Буняк – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Нігора Хазратова – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Іванна Парфанович – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Віталій Панок – доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України

Жанна Богдан – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Тамара Хомуленко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Елліна Панасенко – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Оксана Осетрова – доктор філософських наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та управління соціальними процесами Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Олена Бабчук – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ

Іван Сулятицький – кандидат психологічних наук, доцент, голова ГО «Український центр психології безпеки»

Олександр Деркач – Віце-Президент ВГОІ «Союз Чорнобиль України», Голова Тернопільської обласної організації інвалідів ВГОІ «Союз Чорнобиль України».

Організаційний комітет: д.психол.н. А.Н. Гірняк (голова), к.соц.н. В.С. Біскуп, к.психол.н. М.Б. Бригадир, к.е.н. С.М. Миколіук, к.мед.н. Пришляк В.І., к.психол.н. Я.М. Бугерко, к.психол.н. Г.С. Гірняк, к.психол.н. Т.Л. Надвинична, к.психол.н. О.А. Притула, к.пед.н. З.І. Крупник, к.пед.н. В.В. Шафранський, к.психол.н. О.Я. Шаюк, к.філос.н. О.М. Рудакевич, к.психол.н. А.А. Ятищук, к.ю.н. О.М. Яремко, к.пед.н. Е.М. Ященко, к.пед.н. А.Я. Парфанович, к.пед.н. А.М. Сенік, к.філол.н. Задорожна О.М., ст. викл. М.В. Підгурська, а також доктор філософії (PhD): А.В. Крижановська, С.Р. Шеремета, А.В. Антошків, Липка А.О., Я.О. Дикий, А.Ф. Лазарук, Е.О. Грішин.

Редакційна колегія: д.психол.н. А.Н. Гірняк, к.психол.н. Я.М. Бугерко, к.психол.н. О.Я. Шаюк, к.психол.н. Г.С. Гірняк, к.психол.н. Т.Л. Надвинична, к.філол.н. Задорожна О.М., к.психол.н. О.А. Притула, к.психол.н. М.Б. Бригадир, доктор філософії (PhD) А.В. Крижановська, к.пед.н. З.І. Крупник, к.пед.н. В.В. Шафранський.

Відповідальність за достовірність, точність та коректність формулювань висвітленого матеріалу у публікаціях несуть автори наукових праць.

УНІВЕРСИТЕТИ-УЧАСНИКИ, ПАРТНЕРИ / PARTICIPATING UNIVERSITIES, PARTNERS

1. Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи НАПН України
2. Західноукраїнський національний університет
3. Національний університет оборони України
4. Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського
5. Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова
6. Державний торговельно-економічний університет, м. Київ
7. Львівський національний університет імені Івана Франка
8. Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту
9. Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
10. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
11. Державний ВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
12. Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького
13. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
14. Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
15. Національний університет «Одеська політехніка»
16. Одеський державний університет внутрішніх справ
17. Одеський національний економічний університет
18. Херсонський державний університет
19. Головне управління Національної соціальної сервісної служби у Тернопільській області
20. Відділ з питань фінансового контролю управління з питань спільної власності територіальних громад виконавчого апарату, Хмельницька обласна рада
21. Тернопільський обласний центр соціальних служб
22. Тернопільська обласна організація інвалідів ВГОІ «Союз Чорнобиль України»
23. Петриківський обласний комунальний дитячий будинок-інтернат
24. Інтегрована початкова школа «Saints and Scholars», м. Арма, Північна Ірландія
25. КЗ «Луцький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №31 Луцької міської ради»
26. КЗ «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 300 Харківської міської ради»
27. КЗ «Кіровоградський академічний обласний український музично драматичний театр ім. М. Л. Кропивницького»
28. Тернопільський НВК «Загальноосвітня школа I-III ступенів – медичний ліцей №15 ім. Лесі Українки» Тернопільської міської ради
29. Чортківська мистецька музична школа імені Василя Мармуса
30. Всеукраїнська громадська організація «Український центр психології безпеки»
31. Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ПСИХЕЯ

*Твори ж, Психеє, власну сферу –
Вселенську, вільну, на добро,
Відкрий у мисленні манеру,
В діяльності – своє ядро.*

*Де вчинок-подвиг владарює,
Життя і мудрість у ладу,
І кожен з правдою крокує
Та сенсом сповнює ходу.*

*Де скрізь кипить свята робота
Й взаємне щире прийняття,
Там вищий ценз має турбота
Про цілі й цінності життя.*

*Де світу бачення гуманне,
Надвартість мудрості і справ,
Завзяття Духу бездоганне,
Душі і мрій – святих оправ.*

*Психеє, вічна Ти в Любові,
Коли із Логосом союз,
Софійність в кожному Твоєм слові
Летить у простір без обуз.*

**(Фрагмент вірша «Психея»,
автор – професор Анатолій В. Фурман)**

ЗМІСТ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І «ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

1. Фурман А. Особистість В. А. Роменця і його натхненний творчий шлях...	18
2. Богдан Ж. Психологічні механізми саморегуляції особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності.....	22
3. Хомуленко Т., Криничко В. Психосоціальні виміри здоров'я: салутогенний підхід	26
4. Babchuk O. Features of personality behavior in conditions of uncertainty.....	29
5. Babchuk M. Psychological support for persons in difficult life circumstances...	32
6. Ватан Ю. Особистісна автономія як чинник подолання життєвої кризи.....	35
7. Ребуха Л., Тримбуляк Н. Розвиток емпатії у підлітковому віці як психолого-педагогічна проблема сучасності.....	38
8. Сікорська Л. Життєві обставини військової служби як детермінанта психологічних характеристик особистості (на прикладі мобілізованих та добровольців).....	41
9. Синиця С., Бандоліш В. Напрями вдосконалення соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах приймаючої громади (на прикладі м. Івано-Франківськ).....	45
10. Синиця С., Сливка А. Соціальна підтримка дітей та молоді в умовах воєнного стану (на прикладі м. Івано-Франківськ).....	48
11. Стефанишин Л., Сенік Я. Соціально-педагогічна робота із сім'ями та дітьми в умовах територіальної громади.....	51
12. Підгурська І., Бача Ю. Чому традиційні методи виховання втрачають ефективність?.....	54
13. Пришляк В. Значення групової психотерапії у процесі соціально-психологічної реабілітації.....	57
14. Ященко Е., Данилюк Я. Психосоціальні наслідки вимушеного переселення та навчальна успішність внутрішньо переміщених осіб.....	60
15. Нагорняк О. Вплив життєвих криз на професійну мобільність фахівця.....	63
16. Задорожна А. Розвиток психологічної гнучкості як основи самоактуалізації працівників сфери маркетингу в умовах криз.....	67
17. Шаюк Я. Житлові умови як психосоціальний вимір якості життя особистості	71
18. Копач Б. Взаємозв'язок релігійної толерантності з життєвим досвідом та ціннісними орієнтаціями.....	73
19. Дробишевська В. Порушення вікової динаміки розвитку дітей в умовах війни.....	76

20. Сіліч Т. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я користувачів.....	80
21. Юрченко О. Мультифункціональна система психологічних опор як механізм розвиткового перебігу самоактуалізаційних процесів у кризових ситуаціях.....	83
22. Войцішук Ю. Тренінгові програми як засіб профілактики вигорання психологів-консультантів.....	86
23. Окул Ю. Можливості емоційно-образного процесінгу (ЕОП) у роботі з пригніченими та витісненими почуттями.....	89
24. Матвійчук Б. Ідентифікація як ключовий чинник розвитку професійної самосвідомості та формування особистості психолога.....	94
25. Корнак І. Емоційний інтелект медіатора: психологічні механізми підвищення ефективності медіації.....	97
26. Есанова О. Психосоціальні особливості кризових перемовин у сімейній медіації та їх практичне застосування.....	100
27. Столмаченко В. Психологічні наслідки вимушеної міграції та їх вплив на ідентичність особистості.....	103
28. Мартиненко С. Психологічні особливості тривожності студентів в умовах воєнного часу.....	107
29. Сегеда Х., Колєсніков Д., Нечай Н. Професійна діяльність соціального працівника у роботі з дітьми груп ризику.....	110
30. Алексєєва І. Роль традиційних і новітніх цінностей у формуванні моделей соціальної підтримки сім'ї в сучасній Україні.....	113
31. Беспалько С. Система соціально-психологічної реабілітації дітей, постраждалих від насильства.....	116
32. Мар'яш С. Роль соціального працівника у забезпеченні психічного здоров'я підлітків у поліпроблемному цифровому середовищі.....	120
33. Максимова О. Медіація як соціально-психологічний інструмент гармонізації сімейних взаємин у молодій сім'ї.....	125
34. Музика А. Особливості ставлення студентів до власного здоров'я у контексті їх психологічного благополуччя.....	128
35. Матичак Д. Особливості індивідуалізованого підходу до осіб похилого віку у практиці соціальної роботи.....	131
36. Черняк С. Професійне самовизначення особистості в контексті провідних психологічних теорій.....	133
37. Метеленко Д. Автоматичні думки як чинник розвитку тривожності у спортсменів-єдиноборців.....	136
38. Плотнікова Р. Психологічні чинники самоушкоджувальної поведінки у підлітків із різним типом емоційної регуляції.....	139
39. Єськова С., Вільчинський А. Поняття, сутність та прояви психічного вигорання особистості.....	142

40. Наклюцька А. Психологічні механізми саморозвитку за умов соціальної напруженості.....	146
41. Трипалюк Т. Психологічна характеристика стресу та способів його подолання.....	149
42. Кумральова А. Порушення пам'яті, уваги та виконавчих функцій як наслідок тривалого психоемоційного стресу.....	152
43. Бойчук А. Взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей.....	155
44. Скасків О. Особливості становлення образу фізичного «Я» в осіб пубертатного віку.....	158
45. Павлюс С. Психосоціальна безбар'єрність в освітньому довіллі.....	160
46. Бохнак Х. Поняття життєстійкості особистості з позицій наукових підходів.....	164
47. Найчук Д. Музикотерапія як засіб регуляції емоційної сфери дітей з психосоматичними розладами.....	167
48. Бернацька Ю. Психологічний аналіз взаємозв'язку дієтичних практик і психологічного самопочуття зрілої особистості.....	169
49. Баран В. Теоретичні основи підтримки студентів із особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти.....	172
50. Літостанська Т. Феноменологія життєвих криз: сутність, види та класифікація.....	176
51. Бєбих М. Вплив соціального довіллі на емоційні стани та рівень тривожності особистості.....	180
52. Мудра Ю. Гендерні особливості прояву ситуативної тривожності у юнацькому віці.....	182
53. Дьякова В. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості.....	184
54. Кречик О. Досвід втрати побратимів як чинник особистісної трансформації військовослужбовців.....	187
55. Трофимова В. Життєві обставини як чинник формування поведінки та розвитку особистості.....	190
56. Чорнобай О. Вплив сімейного виховання на емоційний стан дитини.....	192
57. Бойко Н. Суб'єктивне сприйняття життєвих обставин як чинник саморозвитку.....	197
58. Романюк А. Психологічні особливості саморегуляції в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу особи.....	200
59. Ярмольчук Д. Вплив позитивних і негативних емоцій на прийняття особистістю життєво важливих рішень.....	202

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2

«СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ВИБОРУ СОЦІАЛЬНО-РОЛЬОВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

1. Баранова Т. Моделювання психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах: сутнісний зміст.....	206
2. Шандрук С. Психологічні детермінанти розвитку креативного потенціалу майбутніх фахівців соціогуманітарного профілю.....	211
3. Бусько О. Критеріальні ознаки булінгу та основні напрями його подолання в освітньому середовищі.....	213
4. Пацула І. Перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні.....	219
5. Кричківська О. Діалогічно зорієнтована соціальна взаємодія як детермінанта професійного становлення особистості майбутнього психолога.....	226
6. Липка А. Технологічність професійної діяльності психолога як інтегральний чинник його фахової ефективності.....	228
7. Бугерко Я., Сікора Є. Особливості професійного самовизначення здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	231
8. Задорожна О., Крукевич Н. Поняття ментального здоров'я у психології та його особливості в молодшому шкільному віці.....	236
9. Гірняк Г., Розум Д. Критерії, показники та рівні прояву психологічних механізмів особистісного іміджу психолога.....	241
10. Лазарук А. Вчинок самоздійснення як прояв зрілої самоактуалізації людини.....	245
11. Антошків А. Комунікативна креативність у структурі освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.....	250
12. Демура А. Музикотерапія в системі корекційної роботи з гіперактивними підлітками: психологічний аспект.....	257
13. Оленчук П. Чинники формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки.....	262
14. Бойко П. Професійне становлення особистості психолога: сенсожиттєвий вимір.....	268
15. Любий Б. Молодший шкільний вік як сензитивний період профілактики делінквентної поведінки.....	272
16. Філяс С. Основні чинники організації взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з РАС.....	275
17. Притула О. Взаємозв'язок психологічного добробуту та рівня залученості працівників в організаційну діяльність.....	281
18. Трубіщина О. Пояснення та трактування феномену соціального порівняння у теорії Л. Фестінгера.....	285

19. Вишквар В. Взаємозв'язок перфекціонізму з самооцінкою та страхом невдачі у здобувачів вищої освіти.....	287
20. Шевчук М. Фактори формування психологічної готовності до материнства в умовах воєнного стану.....	291
21. Слобода П. Забезпечення прав дітей у системі соціальної роботи: формування соціально-рольових орієнтирів.....	294
22. Мартюк О. Психологічні особливості професійної діяльності вчителя в умовах дистанційного навчання.....	297
23. Войнаровська М. Підготовка соціальних працівників до ефективної комунікації у професійній діяльності.....	300
24. Кацер О. Рефлексія як механізм саморегуляції у роботі з емоційно виснаженими клієнтами.....	302
25. Шупа О. Саморегуляція творчої самодіяльності майбутніх психологів....	305
26. Хабурська А-М. Особистісна адаптованість першокласників як інтегральний показник їх психічного врівноваження.....	307
27. Цісецька Т. Психологічний тренінг як технологія розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів.....	310
28. Антонів М. Психологічні особливості функціонування короткострокової та довгострокової пам'яті в осіб юнацького віку.....	313
29. Легновська В. Психологічні аспекти тривожності та їх вплив на навчальні досягнення здобувачів вищої освіти.....	315
30. Попович О. Дослідження ефективності вирішення професійних завдань психологами.....	319
31. Гаврилова С. Емоційне виснаження як психологічний феномен: особливості прояву в юнацькому віці.....	322
32. Макарова Н. Вплив захисних механізмів психіки на міжособистісну комунікацію студентів.....	326
33. Лісова Т. Психологічні механізми та структурні компоненти асертивної поведінки особистості.....	330
34. Марина М. Гендерні ролі як соціально-психологічна категорія: теоретичні підходи у вітчизняній і зарубіжній психології.....	334
35. Суріна А. Юнацький вік у системі становлення професійної самоідентичності особистості: психологічний аналіз.....	338
36. Теребей А. Психологічні особливості застосування профайлінгу в оцінці емоційної компетентності працівників.....	342
37. Гнип В. Професійні знання і компетенції соціального працівника у сфері психосоціальної допомоги дітям.....	345
38. Бейцар Н. Зарубіжні стратегії та інноваційні моделі профілактики насильства.....	348
39. Качурин С. Емоційний інтелект у парадигмі когнітивно-афективного синтезу.....	351

40. Горда Ю. Соціально-педагогічна профілактика ранньої вагітності серед дівчат-підлітків: сучасні підходи та перспективи вдосконалення.....	354
41. Тантала О., Храпцьо А. Основні підходи до формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в осіб пубертатного віку.....	357
42. Лахман А. Індивідуально-психологічні чинники формування відповідальності особистості.....	362
43. Кравчук І. Роль педагогів, учнів та батьків у створенні безпечного психологічного простору.....	365
44. Горшинська С. Прокрастинація в підлітковому віці: причини, діагностика, шляхи подолання та відновлення внутрішньої рівноваги.....	369
45. Періг Р., Задорожна О. Ресурси особистості у процесі подолання травматичного досвіду.....	372
46. Кузів Ю. Роль емоційної регуляції у профілактиці вигорання психологів.....	375
47. Телевяк А. Професійне та особистісне самовдосконалення майбутніх соціальних працівників як умова їхньої ефективної професійної діяльності.....	378
48. Шевчук Т. Онлайн-освіта та її вплив на навчальну мотивацію здобувачів вищої освіти.....	381

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 3 **«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІНВАРІАНТИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ** **В РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»**

1. Фурман О. Феномен Я-концепції як центральна ланка психокультурного розвитку особистості.....	384
2. Yatyshchuk A., Shynkevich I. The mediator's role identity as a psychological resource for neutralising manipulative pressure in negotiation.....	387
3. Міцкевич О. Рефлексія як психологічний ресурс професійної самореалізації особистості.....	392
4. Радько О., Никитюк О. Психологія мемів: як гумор допомагає переживати стрес.....	395
5. Федина І., Романчукевич М. Стресостійкість особистості в умовах сучасних соціальних викликів.....	498
6. Романчукевич М., Волосянчук Р. Психологічні особливості емоційного вигорання соціальних працівників у професійній діяльності.....	401
7. Ятищук А. Психосоціальні інваріанти формування стресостійкості та резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу.....	404
8. Біскуп В. Феномен амбівалентності соціальної неувagi в сучасному українському суспільстві.....	407

9. Шеремета С. Дилема стонера як явище групової поляризації.....	409
10. Підгурська І., Підгурська М. Основні методики роботи з дітьми на основі теорії прив'язаності.....	411
11. Шаюк О. Психосоціальний ресурс толерантності у синергетичному форматі її буттєво-практичного здійснення.....	413
12. Кричківська О. Психологічна характеристика діалогічно зорієнтованої соціальної взаємодії.....	416
13. Ярхо О. Резильєнтність, як інваріант збереження ментального здоров'я журналіста в умовах збройного конфлікту.....	418
14. Майданська Х. Техніки розвитку емоційної стійкості у профілактиці психічного виснаження.....	422
15. Голота А., Кузь І., Ковальчук О. Психологічне консультування як чинник розвитку акмеологічного потенціалу студентської молоді в системі соціально-психологічної підтримки.....	427
16. Хлопова Л. Змістово-комунікативна компетентність медіатора як психосоціальний ресурс у ситуаціях конфлікту.....	431
17. Грещук Н. Проективні методики як інструмент діагностики та корекції негативних психічних станів особистості.....	434
18. Лубкович Н. Аналіз теоретичних підходів до дослідження сутнісного змісту поняття «прив'язаність».....	437
19. Кацер О. Роль рефлексії у формуванні самосвідомості емоційно виснажених клієнтів.....	440
20. Бабко А. Самовідповідальність особистості як чинник ефективної соціальної взаємодії та командної роботи.....	445
21. Слобода П. Державний контроль у системі соціальної роботи як механізм реагування на соціальні ризики дитинства.....	448
22. Нікітюк В. Актуальні проблеми організації соціальної роботи у сфері протидії торгівлі людьми.....	451
23. Певна І. Психосоціальні інваріанти поведінки у переговорних процесах звільнення цивільних осіб.....	453
24. Фурман М. Роль емоційної стійкості у профілактиці професійного вигорання майбутніх психологів.....	457
25. Корнак І. Емоційний інтелект медіатора: психологічні обмеження та ризики у медіації.....	460
26. Коротя Н. Психологічні механізми довіри та емоційної регуляції у медіації в умовах кризи.....	462

27. Крапівкіна Ю. Застосування гештальт-техніки «порожнього стільця» у медіації: психологічні механізми примирення сторін.....	464
28. Яценко Х. Актуальні стратегії психологічної підтримки підлітків: аналіз теоретичних підходів і способів їх практичного впровадження.....	467
29. Максимова О. Соціально-психологічний клімат молодшої сім'ї: умови та способи покращення.....	470
30. Драган А. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра.....	472
31. Комаха К., Кравчук К., Бурковський Р. Психологічні стратегії попередження та врегулювання конфліктів у процесі медіації.....	476
32. Романюк В., Зубченко О., Молчанов В. Психосоціальна підтримка як інструмент подолання кризових переживань у молодіжному середовищі...	480
33. Гутман С. Травмоінформована компетентність психолога як чинник залучення підлітків у програми пробації.....	484
34. Макух М. Особливості застосування ігрових технологій для регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни.....	486
35. Капшій Х. Особливості цифрової компетентності осіб похилого віку.....	489
36. Палига Я. Психосоціальна підтримка дітей із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.....	491
37. Максьо І. Нарцисичні тенденції як чинник труднощів у побудові близьких стосунків у молоді.....	494
38. Романчук Н. Темпераментальні особливості як психологічний чинник навчальної успішності студентів.....	496
39. Голодюк М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в осіб підліткового віку.....	498
40. Аршинова (Біда) І., Пановик Ю. Соціально-психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у колективах.....	501
41. Комарницький Н. Психологічні механізми відновлення після конфлікту...	506
42. Жук В. Психологічні особливості харчування осіб, що навчаються в закладах вищої освіти.....	509
43. Зернова О. Складні життєві обставини як індикатор суїцидальної поведінки внутрішньо переміщених осіб.....	512
44. Кадубець М. Ігрові методи навчання як засіб психосоціальної інтенсифікації іншомовної взаємодії.....	515
45. Грасулова Х. Емоційна зрілість як показник психологічного благополуччя особистості.....	518
46. Камінська Я. Вплив соціальних мереж на формування конформності.....	521

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4
«КОНЦЕНТРИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО
СУСПІЛЬСТВА ТА ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ
УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ»

1. **Пасько О., Малахова К.** Теоретико-методологічні засади психологічних детермінант формування делінквентної поведінки дітей 524
2. **Баран Р., Гордій А.** Цифрові технології у соціальній роботі: вплив на особистість і громадянське суспільство.....528
3. **Ребуха Л., Климчук О.** Вплив тиску референтної групи на підлітків.....531
4. **Головко О.** Психолого-правові засади взаємодії з ветеранами війни в освітньому процесі.....533
5. **Андрущишина Л., Лещук В.** Молитва як найбільш важливий елемент у практичній релігії та психології особистості.....536
6. **Притула О.** Колективна травма і резильєнтність українського суспільства у психологічному вимірі.....540
7. **Крижановська А.** Трансформація іміджу викладача в умовах ейджизму та гендерних стереотипів сучасної вищої школи.....543
8. **Сеник А.** Практичні методи саморегуляції в екстремальних соціальних умовах.....546
9. **Задорожна О.** Напрями психологічної роботи в територіальній громаді під час війни.....549
10. **Заславська О.** Поняття про особистісну готовність та її чинники.....554
11. **Ходаковська Е.** Психосоціальна підтримка родин дітей з особливими освітніми потребами як чинник ковітальної взаємодії в умовах інклюзивного середовища.....557
12. **Корнелюк Н., Дикий Я.** Психологічне узмістовлення сучасного українського волонтерства.....561
13. **Щербакова С.** Соціально-психологічний клімат в колективі.....566
14. **Каплун С.** Соціально-психологічні виміри евтаназії в українському суспільстві.....570
15. **Архипович Р., Яремус Б.** Основні чинники та умови ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі..573
16. **Боднар Х.** Дослідження ефективності технік майндфулнес у покращенні психічного благополуччя осіб, які переживають тривожний стан.....578
17. **Торкіт А.** Самопізнання як засіб психодуховного саморозвитку осіб зрілого віку.....581

18. Федик С. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах адаптаційних викликів: теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження.....	584
19. Безпалько Р. Віра як психологічний ресурс особистості.....	587
20. Клепарівська С. Архаїзація колективної свідомості та епігенетичні трансформації стереотипів.....	589
21. Корчагіна А. Вплив ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість військовослужбовців в умовах війни.....	592
22. Драпінський С. Самооцінка як центральний компонент самосвідомості у підлітковому віці.....	597
23. Левчук Д. Значення та роль емоційного інтелекту як психодуховного ресурсу в подоланні кризових ситуацій старшокласниками.....	600
24. Берестецька У. Соціальна підтримка дітей з особливими потребами.....	602
25. Мишкович Е. Сімейні конфлікти у військовому середовищі та способи їх вирішення.....	605
26. Карнаух В. Особливості соціальної підтримки неблагополучних сімей в умовах воєнного стану.....	609
27. Шевчук М. Вплив воєнного стану на психологічний стан та репродуктивні установки жінок.....	612
28. Ковальчук Д. Когнітивні та емоційні складові стресостійкості в умовах інтенсивних бойових дій.....	615
29. Панкратьєва І. Психоемоційні стани військових з ПТСР як об'єкт психологічної корекції.....	618
30. Дацків В. Психологічні особливості сприймання громадянами України гумору на воєнну тематику в умовах війни.....	622
31. Карпюк О. Гуманітарна політика як стратегічний чинник реалізації соціального потенціалу суспільства.....	624
32. Заставна В. Теоретичні основи формування довіри до місцевої влади та інституцій.....	628
33. Шандрук М. Модель гуманітарної експертизи соціально-політичних проектів в умовах війни.....	631
34. Вихрущ В. Соціальна політика в Україні в умовах воєнного стану: виклики, пріоритети та напрями трансформації.....	633
35. Чарторинський В. Кроскультурні аспекти дослідження наслідків техногенних катастроф (на прикладі України та Італії).....	636
36. Горчакова Л. Сексуальне насильство в Україні та світі: минуле та сучасні реалії.....	640

37. Корнієнко В. Важливість функцій сім'ї в умовах сучасних соціально-демографічних перетворень в Україні.....	642
38. Сакало І. Вольові якості особистості як ресурс професійної стійкості в умовах невизначеності.....	645
39. Вітвицька О. Ковітальна взаємодія як аспект подолання сучасної пермакризи.....	648
40. Пачковська А. Громадянська довіра молоді в умовах інформаційної війни: психологічні механізми формування.....	651
41. Перепелюк А. Екстремальні умови суспільного повсякдення як першопричина трансформації світобачення особистості.....	654
42. Опир О-М. Особливості розвитку толерантності до невизначеності у сучасної молоді	657

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І
«ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ
І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

УДК 159.923

Анатолій В. Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і соціальної роботи,
головний редактор журналу «Психологія і суспільство»,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБИСТІСТЬ В.А. РОМЕНЦЯ
І ЙОГО НАТХНЕННИЙ ТВОРЧИЙ ШЛЯХ



Про академіка В.А. Роменця як про талановитого філософа і психолога, історика і логіка, культуролога і педагога багато сказано світлого, аргументованого, вагомого українськими і зарубіжними відомими науковцями. Про це свідчить його фундаментальна творча спадщина: посібники із психології творчості, діалектики життя і смерті, сім томів історії всесвітньої психології, підручник «Основи психології», створений за вчинковим принципом (див. [3; 5; 6; 7]), і низка філософсько-психологічних праць меншого обсягу, але багатого наукового змісту. Відрадно констатувати, що особливо інтенсивно освоєння розумово неосяжного теоретичного материка цього славного самородка української нації відбулося в останні роки: побачили світ і спецвипуск журналу «Психологія і суспільство» (2011. №2), і дві фундаментальні збірки праць – «Психологія вчинку: шляхами творчості В.А. Роменця» (2012 [4]) та «Академік В.А. Роменець: творчість і праці» (2016 [1]), що вивчають, удетальнюють і збагачують його грандіозний творчий спадок.

20 травня 2026 року виповнюється 100 років од дня народження Володимира Андрійовича Роменця – видатного українського вченого, філософа, історика та методолога науки, доктора психологічних наук, професора, дійсного члена АПН України, автора теоретичної системи вчинку як канонічного способу людського буття і фундатора вітчизняної історико-психологічної науки. Примітно й те, що цей рідкісний талант не лише потужно працював у галузі академічної психології, а й був екзистенційно закорінений у життєдайний контекст української культури, мови, традиції, освіти. Ось чому його ідеї, принципи, підходи, теорії сьогодні й особливо в майбутньому мають винятково важливу значущість як еталонна складова не тільки національно зорієнтованого психологічного світогляду, а й сприяють формуванню української ідентичності, психокультури соцієтальної психіки нації [10; 11].

Атрибутивною ознакою- рисою унікальної постаті В.А. Роменця є *безперервність рефлексивного самопізнання*, через ідеально-змісловий фільтр якого він пропускав усе сприйняте, прочитане, пережите, висловлене, написане. Та й урешті-решт він створив самобутню *концепцію натхненної особистості* на засновках, феноменалах і свідченнях життєпотoku власного психодуховного світу, самісного думання, діяння і напруженого мислевчинення. Іншими словами, він сам був такою – наснаженою та одухотвореною – о с о б и с т і с т ю, концепцію якої об'єктивував у текстах, тобто подав у формі рафінованого філософсько-психологічного знання. А це означає, що його непересічно талановита особистість і саморефлексивна миследіяльність всеціло входила у предметне поле тієї науки, яку він уперше відкривав та освоював, – у *канонічну психологію*, котра вивчає ж и т т я людини у всеможливому багатоманітті психічних явищ (передусім процесів, станів, властивостей і тенденцій) та у їх взірцевих феноменальних оприявненнях (див. детально [2; 3; 6; 9]).

Отже, креативне освоєння та інтелектуальне олюдження поки що мало збагненого за ідеями, концептами, епістемами та узагальненнями теоретичного материка академіка Володимира Роменця лише розпочинаються. Адже очевидно, що сьогодні потрібно не тільки цитувати, переповідати і пропагувати світу, без сумніву, геніальні наукові напрацювання цього славного українця, а й брати на озброєння оригінальні форми, методи, способи і засоби його *психософійного методологування*, з допомогою яких є можливість розв'язувати найскладніші проблеми людського буття – свідомості і несвідомого, життя і смерті, свободи і відповідальності, вчинення і життєвого шляху, пізнання і самотворення тощо [13, с. 87]. Тому цілком аргументовано висвітлювати не дві – історичну і теоретичну, – а щонайменше *три лінії творчості* цього самородка українського просвітленого духу, додавши до двох названих *методологічну траєкторію* руху-поступу його новаторської думки, яка плекає не лише свій

життєвий шлях повсякденно самовідданою суб'єктивною екзистенцією, а ще й учинково вершити власний *творчий шлях* як натхнення особистість.

Вочевидь на передній план творчої рефлексії сучасних достойників інтелектуального дискурсу в лоні міждисциплінарних теоретизувань має вийти **Володимир Роменець як методолог**, котрий створює й самісно апробовує пропоновану ним *систему методології гуманітарного пізнання*. Тим більше, що добре відомо: передаються не стільки знання, дослідницький досвід, а шляхи-способи їх добування, конструювання, оформлення, тому найцінніші не відкриття самі собою як результат інтелектуальних зусиль, а ті *методи*, з допомогою яких вони здійснюються. Саме у цьому аналітичному розрізі історична постать Володимира Роменця вражає не тільки титанічною працьовитістю, колосальною ерудицією і вагомими творчими здобутками, але й досконалістю *діалектичного вчинкового мислення*, що у взаємодоповненні дали змогу створити «вселенський теоретичний світ» виняткової повноти й метасистемної досконалості. І не дивно, що нами була обґрунтована така теза: «В.А. Роменець – це Гетель у психології», у зв'язку з чим наведені логіко-змістові та суто процедурні паралелі між їх енциклопедичними ученнями. Зокрема, підкреслено, що обох мислителів об'єднують не лише методологічні настановлення і засновки мислєдіяльності, а й *діалектичний метод*, який здійснюється у творчості українського достойника за *вчинковим принципом*. У підсумку доведено, що саме завдяки *методу вчинкової діалектики* академіку Роменцю вдалося виявити вчинковий архетип, створити психософію вчинку та новий синтетичний напрям розвитку соціогуманітарного знання – **канонічну психологію** (див. [8; 9]).

Відносно недавно нами здійснене вивчення творчості В.А. Роменця не стільки як потужного, непересічного *теоретика-гуманіста*, скільки – і це, зауважимо, найважливіше – як яскравого, послідовного і продуктивного *методолога*, «котрий своїм самопізнанням освоїв новий шлях розвитку наук про людину – *вчинково-канонічну схему організації гуманітарного пізнання* як рефлексивну мислєдіяльність особливого – психософійного – типу» [1, с. 204]. Власне пізніше пропоноване дослідження, ґрунтуючись на щойно отриманому науковому матеріалі, відтепер на рівні **надзавдання**, деталізує і збагачує *систему методологічних знань* про засадничі принципи та базові форми філософського методологування академіка Володимира Роменця (див. [12; 14]).

ЛІТЕРАТУРА

1. Академік В.А. Роменець: творчість і праці: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. Л.О. Шатирко. Київ: Либідь. 2016. 272 с.
2. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання: історія, логіка, психологія. Київ: Либідь, 2016. 560 с.

3. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Вид. 6-те, стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
4. Психологія вчинку: шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. Київ: Либідь, 2012. 296 с.
5. Роменець В.А. Історія психології XIX – початку XX століття: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 832 с.
6. Роменець В.А., Маноха П.І. Історія психології XX століття: навч. посіб. 3-є вид. Київ: Либідь. 2017. 1056 с.
7. Роменець В.А. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2013. №2. С. 6-27.
8. Фурман А.В. Володимир Роменець як методолог психософійного духу. *Психологія і суспільство*. 2011. №2. С. 7–14.
9. Фурман А.В. Методологічна реконструкція предметного поля канонічної психології. *Психологія особистості*. 2019. №1(10). С. 5-21. DOI: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.5-21>
10. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: ВЦ НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
11. Фурман А.В. Психокультура як самоорганізована сфера людського буття. *Вітакультурний млин*. 2013. Модуль 15. С. 4-12.
12. Фурман А.В. Психософія вчинку В.А. Роменця як методологія пізнання людського буття. *Вітакультурний млин*. 2016. Модуль 18. С. 21-30.
13. Фурман А.В., Фурман О.Є., Шандрук С.К., Фурман А.А. Методологія і психологія гуманітарного пізнання: колективна монографія: до 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.
14. Furman A.V. Volodymyr Romenets as Architect of methodology of humanitarian cognition. *Психологія і суспільство*. 2016. №2. С. 11-24.

Жанна Богдан

*докторка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У сучасних умовах суспільних трансформацій, що супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності та хронічного стресу, особливої значущості набуває здатність особистості підтримувати психоемоційну рівновагу. У цьому контексті саморегуляція розглядається як один із базових механізмів, що забезпечує збереження адаптивності та ефективного функціонування людини. У психофізіологічному вимірі саморегуляція постає як здатність до розпізнавання власних внутрішніх станів, гнучкого управління рівнем емоційного напруження та відновлення балансу нервової системи [1]. Вона не зводиться до окремої реакції, а охоплює складну систему процесів, що включають як свідомі дії, так і напівавтоматичні механізми корекції поведінки, емоцій і мислення у відповідь на дію різноманітних подразників.

Разом із тим принципово важливо відмежовувати саморегуляцію від явищ ігнорування або пригнічення емоцій. Зовнішня стриманість не завжди свідчить про внутрішню стабільність. У низці випадків вона є проявом захисних механізмів, зокрема дисоціації, що виникає в умовах перевантаження нервової системи. Такий стан може супроводжуватися зниженням емоційної чутливості, відчуттям відчуження та труднощами у взаємодії з оточенням, що, своєю чергою, ускладнює адаптаційні процеси. Отже, саморегуляція не передбачає витіснення або блокування емоційних реакцій. Її сутність полягає в усвідомленні переживань, їх поступовому проживанні та інтеграції в досвід особистості в умовах психологічної безпеки та внутрішнього контролю [2].

Функціонування нервової системи людини забезпечується складною інтеграцією центральних і периферичних механізмів регуляції, серед яких ключову роль відіграє взаємодія центральної (ЦНС) та автономної нервової системи (АНС). Саме ця взаємодія визначає характер реагування організму на зовнішні та внутрішні стимули. У ситуаціях стресового навантаження переважає активація симпатичної гілки АНС, що проявляється у фізіологічних змінах, зокрема прискоренні серцевого ритму, зміні характеру дихання та підвищенні м'язового тону [3]. Такі реакції мають адаптивне значення, оскільки мобілізують ресурси організму для подолання загрози або складної ситуації.

Водночас за умов тривалого або хронічного стресу зазначені механізми втрачають свою регулятивну доцільність і починають виступати чинником дезадаптації [4]. У цьому випадку фізіологічна активація супроводжується відчуттям виснаження, підвищеною тривожністю та загальним психологічним дискомфортом. У цьому контексті особливого значення набувають техніки саморегуляції, спрямовані на відновлення балансу між збудженням і гальмуванням у нервовій системі. Їх ефективність пов'язана з активацією парасимпатичної гілки АНС, яка забезпечує зниження рівня фізіологічної напруги, стабілізацію емоційного стану та відновлення ресурсного потенціалу організму.

Саморегуляція передбачає сформованість у особистості здатності до своєчасного розпізнавання сигналів, що надходять як від тілесної, так і від психічної сфер і відображають стан напруження або перевантаження. Такі сигнали виступають індикаторами стресової реакції та потребують адекватного реагування.

Аналіз проявів порушення регулятивних процесів дає змогу виокремити кілька типових станів. Зокрема, у випадках гіперзбудження спостерігається підвищена фізіологічна активація, що проявляється у прискореному серцебитті, м'язовій напрузі, дратівливості та схильності до імпульсивних дій. Нерідко такий стан супроводжується тривожними або панічними переживаннями. Протилежним за своїми характеристиками є стан гіпозбудження, для якого типовими є зниження енергетичного тону, відчуття виснаження, емоційна відстороненість і сповільнення психічних процесів. У таких випадках ускладнюється мислення, знижується здатність до комунікації та прийняття рішень.

Окремо варто відзначити емоційну нестабільність, що проявляється у різких змінах настрою, підвищеній чутливості до зовнішніх впливів та відчутті внутрішньої розбалансованості. Поряд із цим фіксуються й когнітивні труднощі, серед яких спостерігається порушення концентрації уваги, сплутаність думок та зниження ефективності розумової діяльності. Узагальнення зазначених проявів створює підґрунтя для своєчасного застосування технік саморегуляції, що дозволяє запобігти закріпленню дезадаптивних станів і переходу ситуативної напруги у тривалий психологічний дисбаланс.

Виявлення проявів порушення саморегуляції зумовлює необхідність застосування практичних методів стабілізації нервової системи. Такі методи спрямовані на зниження рівня фізіологічного збудження та відновлення психоемоційної рівноваги. До ефективних належать техніки, що базуються на активації тілесних і сенсорних процесів.

Заземлення розглядається як спосіб переключення уваги з тривожних переживань на актуальний досвід через залучення сенсорних відчуттів. Його застосування сприяє зменшенню когнітивної напруги та поверненню відчуття контролю. Сенсорні якорі виконують функцію стабілізації за рахунок стимуляції рецепторів через тактильні, нюхові або смакові сигнали. Вони забезпечують концентрацію уваги на тілесному досвіді та знижують інтенсивність емоційного напруження. Дихальні практики виступають одним із найбільш доступних інструментів саморегуляції. Регуляція ритму дихання пов'язана з активацією парасимпатичної нервової системи, що сприяє зниженню тривожності та нормалізації функціонального стану організму.

У ситуаціях гострого стресу доцільним є використання простих алгоритмів підтримки, що відповідають сучасним підходам психосоціальної допомоги, зокрема впровадженням у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [5]. Насамперед забезпечується відчуття безпеки та присутності, після чого увага людини спрямовується на тілесні відчуття (опора, дихання). Такі дії дозволяють зменшити дезорганізацію стану та поступово відновити контроль.

Таким чином, саморегуляція постає як інтегративний психологічний механізм, що забезпечує збереження адаптивності особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності. Її ефективність визначається здатністю до усвідомлення внутрішніх станів, своєчасного розпізнавання сигналів перевантаження та застосування адекватних стратегій стабілізації. Поєднання психофізіологічних механізмів регуляції з практичними техніками, спрямованими на активацію парасимпатичної нервової системи, створює умови для відновлення емоційної рівноваги та ресурсного функціонування. Водночас використання простих алгоритмів підтримки у кризових ситуаціях сприяє зниженню дезадаптаційних проявів і підвищує рівень психологічної стійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of Science*. 2024. № 38. С. 394–397. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.04.2024.067>
2. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87(5). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>
3. Вовканич Л. С., Федьків М. Р. Вплив когнітивного та емоційного навантаження на варіабельність серцевого ритму: нейрофізіологічні механізми та сучасні підходи до аналізу. *Наукові записки. Біологічні науки (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2025. Вип. 2. С. 58–70. DOI: <https://doi.org/10.31654/2786-8478-2025-BN-2-58-70>.

4. Перелігіна Л., Швалб А., Дербеньова А. Шляхи корекції психічної дезадаптації до навчальної діяльності у період військового часу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 85–99. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpr-2022.2.7>

5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : офіц. вебсайт. URL: <https://howareu.com/>

Тамара Хомуленко

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*

Валерія Криничко

*кандидат медичних наук, доцент, докторант кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ ЗДОРОВ'Я: САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД

У сучасній науці про здоров'я відбувається принциповий зсув оптики: від патогенетичного фокусу на причинності хвороби до салютогенного фокусу на чинниках, що підтримують здоров'я навіть в умовах хронічного стресу, невизначеності та втрат. Питання «чому люди хворіють?» доповнюється й частково заміщується питанням «що дозволяє їм залишатися відносно здоровими попри тривалі навантаження?», що веде до переорієнтації дослідницької та клінічної практики з пошуку дефіцитів на виявлення ресурсів. У цій логіці змінюється і епістемологія: замість класифікації розладів у центр потрапляють траєкторії стійкості, механізми інтеграції досвіду та ступені «цілісності» суб'єкта.

Салютогенний підхід розглядає здоров'я як континуум між полюсами дезінтеграції та високої інтегрованості, а не як бінарний поділ на «здорових» і «хворих». Людина постійно зміщується цим континуумом, причому симптом, діагноз чи загострення – це не фінальна точка, а проміжний епізод на траєкторії життя. Відповідно завдання науки й практики полягає не лише в описі патогенних шляхів до хвороби, а й у дослідженні механізмів руху в бік більшої інтегрованості, саморегуляції й життєвої повноти. У такій рамці симптом може розумітися як маркер певної рівноваги системи, як сигнал неузгодженості між тілесним, емоційним, когнітивним і соціальним рівнями, а також як запрошення до зміни конфігурації життя, а не «шум», який слід заглушити фармакологічно чи поведінково. Психологічні й соматичні інтервенції при цьому орієнтуються на допомогу системі у пошуку нової організації, що дозволяє більш зв'язно інтегрувати досвід і знижує потребу в симптоматичній «розрядці».

Ключовою зміною є переосмислення статусу тілесності: від «місця прояву хвороби» до поля регуляції та адаптації. Тілесні стани – напруга й розслаблення, зміни дихання, пози, руху – розглядаються не як вторинні наслідки психіки, а як повноправні компоненти системи саморегуляції, через які здійснюється модулювання стрес-відповіді. Зміна дихання, м'язового тону чи моторних патернів впливає на автономну нервову систему, гормональну регуляцію й емоційні реакції, що відкриває прямий канал впливу на якість відповіді на стрес.

Тілесна свідомість, інтероцептивна чутливість, здатність диференціювати й витримувати тілесні сигнали стають ресурсами, які визначають, у який бік людина рухається по континууму здоров'я–хвороби.

Центральним поняттям салютогенезу є почуття когерентності як глобальна життєва орієнтація, що включає три компоненти: зрозумілість, керованість і осмисленість життєвих подій. Зрозумілість означає переживання світу як відносно впорядкованого й передбачуваного; керованість – відчуття наявності або потенційної доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів; осмисленість – сприйняття викликів як таких, заради яких варто докладати зусиль. Важливо, що почуття когерентності виходить за межі суто когнітивних переконань і набуває тілесно-екзистенційного виміру: воно проявляється в тому, як тіло реагує на невизначеність, чи здатна людина «нести» напругу, не руйнуючись, і чи може тілесно відчувати опору, коли зовнішній світ нестабільний. У цьому сенсі ПК можна описати як пережиту «зв'язність» між тим, що відбувається у світі, тим, що відчуває тіло, і тим, що суб'єкт може зробити у відповідь.

Теорія салютогенезу також оперує поняттям генералізованих ресурсів опору – відносно стійких чинників, які допомагають справлятися з життєвими вимогами. До них належать біологічні (конституція, нейропластичність, здатність до відновлення), психологічні (резильєнтність, самоусвідомлення, здатність до смислотворення), соціальні (мережі підтримки, довіра, приналежність) та культурні ресурси (цінності, символічні структури, наративи). Тілесні навички – інтероцептивна чутливість, вміння розрізняти напругу й розслаблення, регулювати збудження через дихання та рух, використовувати тіло як опору в стресі – можуть розглядатися як базовий прошарок таких ресурсів. Якщо суб'єкт має досвід того, що «може витримати» сильні стани тілесно й трансформувати їх, світ сприймається більш керованим і менш загрозливим, що безпосередньо підживлює почуття когерентності.

У салютогенній рамці стрес розуміється як універсальна умова життя, а не патологічний виняток, якого слід будь-що уникати. Концептуальний акцент зміщується з питання «як не допустити стресу?» на питання «як змінити якість відповіді на стрес?», що добре резонує з сучасними уявленнями про алостаз і нейропластичність. Якість відповіді включає рівень мобілізації і здатності до відновлення, а також те, чи інтегрується досвід стресу в особистісну історію як ресурс, чи фіксується у формі травматичних вузлів і хронічних симптомів. У цій перспективі тіло постає не пасивним «реактором», де накопичуються наслідки стресу, а активним учасником адаптації, через який стрес може трансформуватися у розвиток або, навпаки, у дезінтеграцію.

Здоров'я, відповідно до салютогенного підходу, розглядається як процес балансування, інтеграції й перебудови регуляторних систем, а не як статичний

стан. Ідеться про постійне узгодження різних вимог і ресурсів, включення нового досвіду в структуру «я», гнучку зміну патернів реагування при збереженні відчуття ідентичності та зв'язку з іншими людьми. Така картина узгоджується з концепцією алостазу (підтримання стабільності через зміну), даними про нейропластичність, а також із поглядами на емоції як втілені процеси. З цього постає, що терапевтична й профілактична робота має підтримувати здатність системи до коливань і навчання, а не лише повертати її до «нормального» функціонування.

Для сучасної України салютогенний підхід має особливу актуальність у контексті хронічного воєнного й соціального стресу, масових втрат і масштабних психосоматичних проявів. Високий рівень напруження стає радше нормою, ніж винятком, а тіло часто виявляється місцем фіксації як індивідуальних, так і колективних переживань. У цих умовах важливою стає задача відновлення суб'єктності: розгляд людини не як пасивної жертви обставин, а як агента, який має й може мобілізувати ресурси, впливаючи на власну траєкторію здоров'я. Салютогенна рамка створює можливості для міждисциплінарних програм, що поєднують медичні, психологічні й соціальні інтервенції та спрямовані не лише на зменшення симптомів, а й на розбудову тілесної усвідомленості, соціальної підтримки, смислових структур і внутрішньої опори.

Інтеграція салютогенезу з психологією тілесності дозволяє по-новому осмислити роль симптома, стресу й терапевтичної взаємодії. Обидві перспективи виходять із процесуальної моделі людини як втіленого суб'єкта, що перебуває у постійній взаємодії зі світом, і відмовляються від редукції психічного до біологічного чи навпаки. Почуття когерентності можна розширено розуміти як тілесно відчуту зв'язність, коли відчуття, емоції, думки та дії узгоджені, а тіло переживається як надійна опора для себе. Психосоматичний симптом при цьому постає як збій когерентності – момент, коли порушується зв'язок між різними рівнями досвіду, і завдання терапії полягає не лише в редукції симптома, а в реконструюванні цієї зв'язності й підвищенні здатності системи до регуляції.

У такій перспективі тілесні практики, навички інтероцепції та досвіди позитивного тілесного самопереживання розглядаються як генералізовані ресурси опору, що роблять можливим осмислення досвіду й формування більш стабільного почуття когерентності. Стресові моменти тоді стають «точками входу» в трансформацію, де через роботу з тілом і відновлення зв'язків між тілесним, емоційним і когнітивним рівнями може відбуватися глибинна перебудова способу буття, а не лише тимчасове зняття напруги. Терапія в цій інтегрованій рамці спрямована на посилення цілісності, втіленості й здатності витримувати й трансформувати досвід; симптом при цьому перестає бути лише «ворогом» і розглядається як один із входів у процес змін, що відкриває нові можливості для розвитку, навіть у умовах тривалого стресу.

FEATURES OF PERSONALITY BEHAVIOR IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The modern social space is characterized by a high level of instability, dynamism and unpredictability, which leads to an increase in the role of the phenomenon of uncertainty in the life of an individual. This problem becomes especially relevant in conditions of martial law, social transformations and forced changes in life circumstances, when a person is forced to function in a situation of limited information, risk and constant psychological stress. In such conditions, the behavior of an individual undergoes significant transformations, which requires a scientific understanding of the mechanisms of response and adaptation.

The problem of uncertainty and its impact on personality has been examined in the works of both domestic and foreign researchers within the frameworks of stress, coping, and adaptation theories. In particular, Richard Lazarus and Susan Folkman substantiated the transactional model of stress and emphasized the role of cognitive appraisal in shaping behavioral responses [1]. In the context of coping behavior research, a significant contribution was made by Ronald Moos and Jeanne Moos, who analyzed styles of dealing with difficult life situations [2]. The issue of tolerance for uncertainty was thoroughly explored in the works of Stanley Budner, who was among the first to define it as a personality trait influencing the perception of ambiguous situations [3]. Contemporary studies of the phenomenon of uncertainty are associated with the works of Michel Dugas, Paul Dugas, and Robert Ladouceur, who consider uncertainty as a key factor in the development of anxiety states [4, 5].

In Ukrainian psychology, this issue is reflected in the works of such scholars as Olena Babchuk, Kateryna Ivanchykhina, Iryna Klymenko, Anastasiia Kurova, Yurii Melnyk, Olena Korenblat, Olena Myloslavska, Andrii Reznik, Olha Sannikova, Oleksandr Sannikov, Halyna Skliarova, Svitlana Khilko, Olena Chykhantsova, and Volodymyr Yushchenko, who consider personality as an active subject of life activity, capable of self-regulation and adaptation under conditions of uncertainty [6, 7, 8, 9, 10].

Uncertainty is considered a powerful stress-inducing factor that activates both constructive and destructive forms of behavior. At the same time, particular importance

is attached to the concept of tolerance for uncertainty, which reflects an individual's ability to function effectively under conditions of instability.

The aim of this study is to provide a theoretical justification of the characteristics of personality behavior under conditions of uncertainty and to identify the psychological factors that determine the choice of behavioral strategies.

Uncertainty as a psychological phenomenon is characterized by a lack of information, the impossibility of accurately predicting events, and the absence of stable reference points. It is accompanied by emotional tension, increased levels of anxiety, a sense of loss of control, and uncertainty about the future.

Personality behavior under conditions of uncertainty is variable and depends on the level of an individual's psychological resources. Adaptive forms of behavior include active information seeking, cognitive flexibility, the ability to tolerate ambiguity, planning alternative courses of action, and effective emotional self-regulation. Such strategies contribute to maintaining psychological balance and ensure effective adaptation to change.

In contrast, maladaptive forms of behavior manifest as avoidance, passivity, heightened anxiety, impulsive decision-making, cognitive rigidity, or aggressive reactions. They reduce an individual's ability to respond adequately to environmental challenges and complicate the process of adaptation.

Individual psychological characteristics play a significant role in determining behavioral responses. A high level of tolerance for uncertainty enables a person to perceive ambiguous situations without substantial emotional discomfort. The level of anxiety determines the intensity of emotional experiences, while resilience ensures the ability to recover after stressful influences. An important factor is also the development of coping strategies and emotional regulation skills.

Adaptation to conditions of uncertainty occurs through a range of psychological mechanisms, among which the key ones are cognitive reappraisal of the situation, the formation of new behavioral strategies, activation of internal resources, and the utilization of social support. Behavioral flexibility and the ability to integrate new experiences serve as important prerequisites for effective adaptation.

Thus, personality behavior under conditions of uncertainty is a complex and multidimensional phenomenon shaped by both external circumstances and internal psychological characteristics. Uncertainty may act either as a risk factor leading to maladaptation or as a developmental resource that stimulates personal growth. A decisive role in this process is played by the level of tolerance for uncertainty, emotional regulation, and resilience. Further research should be directed toward the empirical study of these characteristics and the development of effective psychological interventions to support individuals under conditions of uncertainty.

REFERENCES

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
2. Moos R. H., Moos B. S. Family Environment Scale Manual. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1986. 96 p.
3. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30, No. 1. P. 29–50.
4. Dugas M. J., Gagnon F., Ladouceur R., Freeston M. H. Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36. P. 215–226.
5. Ladouceur R., Gosselin P., Dugas M. J. Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. P. 933–941.
6. Бабчук О.Г., Коренблат О.О. Ставлення до невизначеності у осіб з різними типами толерантності. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. № 8(42). 2024. С. 676-686.
7. Курова А. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2021. Випуск 4. С. 51–55.
8. Саннікова О., Санніков О. Невизначеність і особистість: варіації вибору. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). С. 723-738.
9. СклярOVA Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 3(75), С. 254–258.
10. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 35–40.

Mykyta Babchuk

*Doctor of Philosophy (PHD) in Psychology,
Lecturer at the Department of Language and Psychological and Pedagogical
Training of the Odessa National Economic University*

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PERSONS IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

Modern socio-economic and political conditions are characterized by a high level of instability, which leads to an increase in the number of people who find themselves in difficult life circumstances. Such circumstances include losses, traumatic events, forced migration, socio-economic difficulties, professional crises, as well as situations of uncertainty. In such conditions, the need for effective psychological support aimed at supporting the individual and restoring his internal resources increases significantly.

The problem of psychological support of the individual is considered within various psychological approaches. In particular, the humanistic approach, represented by the works of Carl Rogers, emphasizes unconditional acceptance of the individual and their potential for self-development. The cognitive-behavioral approach, developed by Aaron Beck and Albert Ellis, is focused on modifying maladaptive cognitive and behavioral patterns. Within the framework of stress and coping theory, the works of Richard Lazarus and Susan Folkman are of particular importance, as they substantiate the role of cognitive appraisal and coping strategies in the process of adaptation [1, 2, 3, 4, 5].

In Ukrainian psychology, the issue of psychological support of the individual is addressed in the works of I. Vladymyrova, O. Herasymova, A. Kotvitska, L. Lytvynchuk, A. Masliuk, L. Pliaka, L. Rodchenko, N. Slobodiany, I. Tarasova, and O. Chudakova, who conceptualize the individual as an active subject of life activity, capable of self-regulation, adaptation, and constructive coping with life difficulties [6, 7, 8, 9, 10].

The aim of the article is to provide a theoretical justification of the content and specific features of psychological support for individuals in difficult life circumstances.

Difficult life circumstances can be defined as situations that disrupt a person's usual way of life, cause emotional tension, destabilize the mental state, and require adaptive changes. They are characterized by a high level of stress, uncertainty, and the need to make important decisions within a limited time frame. Experiencing such circumstances is accompanied by a range of negative emotional states, including anxiety, fear, confusion, frustration, and, in some cases, depressive manifestations.

Psychological support in these conditions functions as a systemic process that includes assessment, prevention, intervention, and development. Its primary aim is to support the individual, facilitate the restoration of psychological balance, promote the formation of effective coping strategies, and ensure adaptation to new life conditions.

The main principles of psychological support include individualization, confidentiality, voluntariness, unconditional acceptance of the individual, and a focus on their resources and potential. Equally important is the principle of activating internal resources, which involves not only professional assistance but also encouraging the client's own initiative and active engagement.

Among the main directions of psychological support, it is appropriate to distinguish the following: diagnostic, aimed at identifying the individual's psychological state and personal resources; corrective and developmental, focused on forming effective behavioral patterns; counseling, oriented toward assisting in decision-making; preventive, aimed at preventing maladaptive conditions.

The effectiveness of psychological support largely depends on the use of appropriate technologies and methods. These include individual psychological counseling, training-based interventions, cognitive-behavioral techniques, methods for developing emotional regulation, art therapy, and resilience-building techniques. A particularly important role is played by the development of self-regulation skills, the ability to reappraise situations, and the capacity for constructive coping with difficulties.

An important component of psychological support is the development of resilience as the individual's capacity to withstand stress and recover from it. Resilience fosters behavioral flexibility, an optimistic outlook on situations, and readiness for change, all of which are essential conditions for effective adaptation.

Thus, psychological support for individuals in difficult life circumstances is a complex and multi-level process aimed at maintaining, developing, and restoring psychological resources. It ensures not only the overcoming of negative consequences of crisis situations but also creates conditions for personal growth. Further research should focus on the development and implementation of effective psychological support programs, taking into account contemporary social challenges.

ЛИТЕРАТУРА

1. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
2. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
3. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

4. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 384 p.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
6. Котвіцька А.А., Владимірова І.М., Пляка Л.В. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 1. С. 79–85.
7. Лазаренко В.І. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти / Матеріали Всеукраїнського круглого столу Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2021. С. 70–78.
8. Психологічний супровід взаємодії суб'єктів освітнього простору: навчально-методичний посібник / колектив авторів, за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 81 с.
9. Пляка Л.В., Герасимова О.О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75). № 1. 2025. С. 127-132.
10. Тарасова І., Родченко Л. Психологічний супровід та відновлення постраждалих у контексті військової агресії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 4 (65), 2024. С. 39-43

ОСОБИСТІСНА АВТОНОМІЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Рух людини в екзистенційному просторі становлення не відбувається рівномірно-поступово або лінійно. Її життєвий шлях то вирує, то вповільнюється; то набуває визначеного напрямку, то виводить на роздоріжжя; на ньому чергуються гармонійні та дисгармонійні фази особистісного розвитку. У цьому плині неминуче постають події вузли підвищеної складності – непередбачувані, часто травматичні обставини, що порушують звичну організацію повсякдення людини, спричиняють її дезадаптацію, змушують відмовлятися від запланованого й у найгіршому випадку руйнують життєвий задум. Ідеться про кризи – переломні моменти, у яких саморух індивідуального шляху буття особистості тимчасово призупиняється, оскільки подальший поступ вимагає від неї підлаштування під нові умови, перегляду власних цілей, а подекуди й цінностей.

Життєва криза – це тривалий внутрішній конфлікт у площині сенсу існування, його провідних завдань і способів їх утілення. Розпочинаючись як досить дифузне відчуття невдоволення обставинами, кризовий стан, сягаючи найбільшої глибини, виявляється у втраті сенсу існування та повній безнадійності. У масштабі індивідуального життєвого шляху криза є вузловою віхою, що характеризується руйнуванням раніше сформованого способу осмислення реальності та виникненням у неї сумнівів щодо правильності власного життєтворення [2]. Людина опиняється на роздоріжжі: між старим і новим, між знайомим і незвіданим, між віджилим і потенційним. Однак це нове, ще не досягнуте, далеко не завжди оприявнюється у свідомості особи як завершений образ, а, ймовірніше, має досить розмиті обрії. І тоді кризова ситуація для людини – це аж ніяк не перспектива особистісного зростання, а невизначеність, дезорієнтація, розгубленість та екзистенційна напруга.

Переформатування власного життєвого задуму, пошук нових сенсів, перегляд цілей і цінностей вимагають від людини високого ступеню самоусвідомлення, рішучості й відповідальності. Побудова нового світобачення в такому разі – це свідомий вибір особистості, у якому вона співвідносить наявний життєвий досвід із можливими напрямками подальшого самоздійснення

і вершити акт внутрішнього самовизначення. Отже, подолання кризи – це вчинок, у якому особа переосмислює та коригує власний життєвий шлях. Тож можна окреслити послідовність його актів-етапів, відповідно до циклічно-вчинкового підходу А. В. Фурмана [3]:

1) ситуація – кризова подія, що порушує усталений спосіб буття; загострення суперечностей; розрив між очікуваним і дійсним; вичерпання звичних способів їх подолання;

2) мотивація – усвідомлення ситуації як кризової; внутрішнє прийняття необхідності змін; актуалізація потреби в переосмисленні себе та свого буття, пошуку нових сенсів;

3) дія – обмірковування можливостей зміни траєкторії власного шляху; конструювання альтернатив; прийняття рішення щодо нового способу організації власного життя; коригування програми саморозгортання;

4) післядія – прийняття реалій видозміненого життєвого простору; посткризове відродження як перехід до нового рівня особистісного буття.

Цей цикл вимагає людини досить зрілого реагування на кризу, що втілюється в продуктивному ставленні до неї – сприйманні її як можливості докорінно змінити або відкоригувати напрям життєвого шляху через мобілізацію ресурсів та актуалізацію власного потенціалу. Однак існує низка чинників, що унеможливають подібну позицію, зокрема: попередня оцінка ймовірності настання негативних наслідків, що впливає з минулого досвіду людини; усвідомлення нею неприйнятності умов, у яких вона опинилася, відчуття нездатності впоратися з обставинами та опанувати власні переживання; відсутність відповідних знань, що допомогли б розв'язати ситуацію до виникнення ознак початку кризи; несформованість моделей поведінки щодо розв'язання подібних проблем; відчуття втрати сенсу життя [1]. Подолання означених обмежень пов'язується не стільки із зовнішніми ресурсами чи готовими стратегіями, скільки зі здатністю людини зберігати позицію суб'єкта власного буття, тобто з її автономією.

Автономна особистість характеризується насамперед спроможністю самостійно приймати рішення, діяти відповідно до власних цінностей та переконань. Вона є відносно незалежною від оцінок, очікувань і вимог оточення, що можуть обмежувати процес життєтворення, а її думки, дії та переживання набувають узгодженості як прояви автентичного самовизначення. Супротив зовнішнім впливам, однак, не є обов'язковим, оскільки вони можуть як суперечити, так і відповідати інтенціям особистості.

Припущення про те, що автономія є чинником подолання життєвої кризи ґрунтується на її визначальній ролі у формуванні життєвої перспективи, яка в кризових умовах зазнає суттєвих змін. Завдяки суб'єктній позиції особистість

окреслює контури свого подальшого становлення, узмістовлює систему життєвих завдань у часопросторі власного буття та впорядковує його подієву насиченість. Очевидно, автономія постає тим засобом, що забезпечує усвідомлення людиною здатності перебудовувати життєвий сценарій, генерувати альтернативні стратегії власного розвитку, бути творцем своєї нової реальності. Тож саме вона уможлиблює реалізацію інтенцій щодо свідомого життєконструювання в моменти, коли звичний життєвий простір зазнає змін.

Однак її вплив є помітним і на інших етапах вчинення, пов'язаних із подоланням життєвих труднощів. Так, при зіткненні людини із кризовою подією, автономія дозволяє не ототожнюватися з нею, а залишатися в позиції суб'єкта, що інтерпретує події. На етапі мотивації вона постає передумовою формування ставлення особи до кризи, що оприявнюється в ініціюванні руху до переосмислення часопростору буття та формуванні готовності його змінювати. У післядії вона виявляється як здатність взяти відповідальність за впорядкування пережитого та його вбудовування в нову конфігурацію життєвого світу. Таким чином, автономія постає тією умовою, що дозволяє усвідомити кризу як точку біфуркації, де людина обирає між самостійно створеними альтернативами і в цьому втілює вчинковість як спосіб самоздійснення, через який окреслюються контури нового життєвого порядку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58–68.
2. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
3. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.

Лілія Ребуха

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет*

Ніна Тримбуляк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

У сучасному суспільстві з його соціальною нестабільністю, цифровізацією та зростанням міжособистісної дистанції актуалізується проблема розвитку емоційної сфери особистості, зокрема її здатності до емпатії. Відповідно нині є потреба у формуванні гуманістичних якостей, серед яких емпатія займає провідне місце. Саме вона забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, сприяє розвитку моральних якостей та формуванню соціально зрілої особистості [1; 3].

У сучасній науці емпатія розглядається як здатність людини цілісно зрозуміти емоційний стан іншої особи, співпереживати їй та реагувати відповідним чином. Вона є вагомою складовою емоційного інтелекту, який визначає ефективність міжособистісної взаємодії. Згідно даного підходу до емоційного інтелекту, емпатія ґрунтується на самосвідомості, оскільки від усвідомлення індивідом власних емоцій залежить розпізнання ним почуттів інших. Нездатність до такого розпізнавання свідчить про недостатній рівень розвитку емоційної сфери та ускладнює процес соціальної взаємодії [4].

Важливо зазначити, що емоції не завжди виражаються вербально. У більшості випадків вони передаються через невербальні засоби: інтонацію, міміку, жести, пози. Саме здатність інтерпретувати ці сигнали є основою емпатійного розуміння. Дослідження у сфері невербальної чутливості доводять, що молоді люди із достатньо високим рівнем емпатії краще адаптуються в соціумі, мають вищий рівень комунікативності та популярності серед однолітків. Дослідження з питань гендерних відмінностей у розвитку емпатії є свідченням того, що жінки, більшою мірою, мають вищий рівень емпатійності (зумовлений як біологічними, так і соціальними чинниками).

Особливого значення набуває розвиток емпатії в підлітковому віці. Саме в цей період формується моральна свідомість, здатність до співпереживання та гуманістичні цінності. Емпатія виступає основою моральної поведінки та соціальної відповідальності. Згідно з гуманістичною концепцією, емпатія є необхідною умовою особистісного зростання. Вона включає чутливість до

емоцій інших, здатність до співпереживання, усвідомлення емоційних станів та готовність до допомоги. Такий підхід підкреслює важливість емпатії як внутрішнього ресурсу особистості підлітка. Інший підхід розглядає емпатію як біологічно зумовлену здатність. Вона формується на основі механізмів наслідування та уявлення себе на місці іншого. Емпатія виступає основою альтруїстичної поведінки, оскільки сприяє виникненню мотивації допомагати іншим [2; 4-6].

Водночас важливо враховувати, що, попри біологічну основу, вирішальну роль у розвитку емпатії відіграє соціальне середовище. Сім'я є першим і найважливішим інститутом соціалізації, де закладаються основи емоційного інтелекту. Позитивна атмосфера, підтримка, відкрита комунікація сприяють формуванню здатності до співпереживання, поваги до інших та адекватного сприйняття критики.

Велика роль у формуванні емпатії у підлітків відводиться ЗЗСО. Саме в освітньому середовищі підліток набуває досвіду соціальної взаємодії, формує навички спілкування та моральної поведінки. Емоційна підтримка з боку вчителя, сприятливий психологічний клімат у колективі є важливими умовами розвитку емпатії. Разом з тим, у підлітковому віці нерідко спостерігаються прояви егоцентризму, що ускладнює розвиток емпатійності. У зв'язку з цим актуальним є впровадження спеціально-організованих тренінгових програм, які б ефективно впливали на розвиток емпатії, послаблення егоцентризму та формування навичок ефективної комунікації.

Отже, емпатія є складним багатокомпонентним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Її розвиток залежить безпосередньо від біологічних передумов розвитку індивіда та впливу на нього соціального середовища. Підлітковий вік є ключовим періодом для формування емпатії як стійкої моральної якості особистості. Важлива роль у цьому процесі відводиться сім'ї та школі, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бояндіна Г. С. Філософське розуміння біологічних засад феномену емпатії. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. 2010. Вип. 97. С. 6–10.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2026. С. 180–181.
3. Особистість на 100%. Гід із дорослішання для підлітків і їхніх батьків / упор. Моноліт Бізз. Харків : Моноліт Бізз, 2026. С. 112–114. (Серія «Чого не вчать у школі»).

4. Ребуха Л. З. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими потребами у закладах дошкільної освіти. Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти: збірник наукових праць. Хмельницький. ХГПА, 2024. С. 549–551.

5. Hoffman M.-L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. New York : New York University Press, 2002. P. 188–190.

6. Rogers C. R. Empathic: An Unappreciated Way of Being. The Counseling Psychologist. 1975. №5(2). P. 7–12. URL: https://clinica.ispa.pt/sites/default/files/83._carl_rogers_empathic.pdf

Леся Сікорська*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти,
Львівський національний університет імені Івана Франка*

ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ (НА ПРИКЛАДІ МОБІЛІЗОВАНИХ ТА ДОБРОВОЛЬЦІВ)

Життєві обставини військової служби виступають потужним чинником формування психологічних характеристик особистості, особливо в умовах війни. Вони охоплюють екстремальні стресові ситуації, загрозу життю, розлуку з родиною, зміну соціального статусу та жорстку регламентацію поведінки. У таких умовах психіка людини адаптується, що може проявлятися як у розвитку стресостійкості (чи резильєнтності), так і у виникненні негативних станів, зокрема тривожності, емоційного виснаження чи посттравматичний стресовий розлад. Особливу увагу варто приділити відмінностям між мобілізованими та добровольцями. Мобілізовані часто не мають попередньої психологічної готовності до військової служби, що ускладнює процес адаптації, підвищує рівень стресу та внутрішнього конфлікту. Натомість добровольці зазвичай мають вищий рівень внутрішньої мотивації, усвідомлену позицію та готовність до ризику, що сприяє більш ефективному подоланню труднощів і формуванню позитивних психологічних якостей, таких як відповідальність, згуртованість і цілеспрямованість.

Емпіричне дослідження розпочато в активній фазі війни з росією (у квітні – травні 2022 року). Тоді ж в емпіричному дослідженні прийняло участь 90 досліджуваних військових: 45 мобілізованих і 45 добровольців-контрактників віком від 18 до 59 років. Серед мобілізованих 43% (20 осіб) одружених. Серед досліджуваних добровольців-контрактників 57% (26 осіб) одружені. В дослідженні застосовано загальнонаукові методи, авторські питання та психологічні методики: Бостонський тест стресостійкості, Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса, Шкала оцінки впливу травматичної події (експрес-оцінка), Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф). Досліджуванам також було запропоновано вказати пріоритети серед 9 таких цінностей: «Життя рідних і близьких», «Навчання», «Робота», «Власний побутовий комфорт», «Психологічне і моральне благополуччя», «Відчуття щастя», «Мир в Україні», «Матеріальне благополуччя, якісна їжа, їжа необхідна для виживання», а десяту цінність, якої немає в переліку і яка є для них є важливою в час війни, вони вписали самостійно. Цінності оцінювали таким чином: число «1» - відповідає

найважливішій цінності, число «2» – відповідає важливій цінності, але менш важливій ніж «1» і т.д., а число 10 - на 10-у місці, відповідає менш важливій цінності ніж під номером 9. Досліджувані проранжували всі цінності за пріоритетами від 1 до 10 [1, с. 158]. В результаті застосування методів математичної статистики отримано (у дужках подано середні значення груп мобілізованих та добровольців, t-значення та рівень значущості), що значимість життя рідних і близьких як цінності (мобілізовані: 1,18; добровольці: 1,87 при $t = -2,38$; $p = 0,019$) та мир в Україні як цінності (мобілізовані: 2,18; добровольці: 3,33 ($t = -2,64$; $p = 0,0099$)) вище цінується мобілізованими військовими, вони значуще вище оцінюють цінність життя рідних і близьких, ніж добровольці-контрактники.

Психологічний зміст отриманих статистично значимих відмінностей може полягати у меншій емоційній включеності у сімейний контекст військовими добровольцями та їх психологічним дистанціювання від сімейних смислів у ситуації стресу. Мобілізовані військові демонструють значно вищу орієнтацію на мир як цінність (1-це найвища цінність з 10). Це може свідчити про більш ідеологізовану або цілеспрямовану мотивацію їх участі у війні (служба як шлях до відновлення миру), тоді як у контрактників ця цінність менш інтегрована в мотиваційну структуру.

Також отримано результати порівняльного аналізу за критерієм Ст'юдента й серед інших діагностичних критеріїв ($p \leq 0,05$; див.: рис. 1).

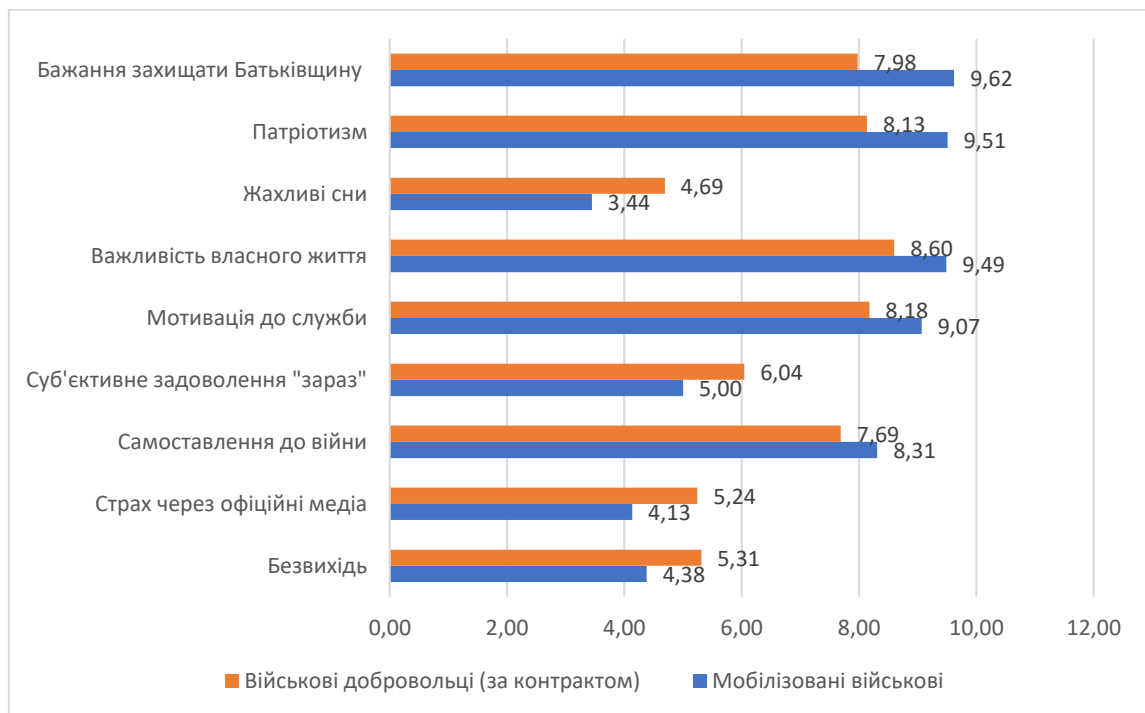


Рис. 1. Значимі відмінності між мобілізованими військовими та військовими добровольцями (за контрактом)

Емоційний стан і психологічний дистрес військовослужбовців представляють діагностичні критерії «Безвихідь» (мобілізовані: 4,38; добровольці: 5,31 ($t = -2,19$; $p = 0,0308$), «Страх через офіційні медіа» (мобілізовані: 4,13; добровольці: 5,24 при $t = -2,64$; $p = 0,0099$), «Жахливі сни» (мобілізовані: 3,44; добровольці: 4,69 при $t = -2,71$; $p = 0,0082$). Психологічний зміст може полягати в тому, що добровольці демонструють вищий рівень переживання безвихідності. Це може вказувати на глибшу когнітивну рефлексію війни, але також і на більш виражене екзистенційне навантаження. У добровольців сильніше виражений медіаопосередкований страх. Це може свідчити про вищу чутливість до інформаційного середовища та більшу когнітивну залученість у аналіз загроз. Добровольці частіше повідомляють про травматичні сновидіння, що вказує на вищий рівень внутрішньої переробки стресового досвіду та можливу постстресову симптоматику.

Суб'єктивне благополуччя та психологічне функціонування можна представити через Суб'єктивне задоволення «зараз» (мобілізовані: 5,00; добровольці: 6,04 ($t = -2,28$; $p = 0,0248$), Самоставлення до війни (мобілізовані: 8,31; добровольці: 7,69 ($t = 1,99$; $p = 0,0495$), Психологічне благополуччя (мобілізовані: 352,87; добровольці: 328,44 ($t = 2,03$; $p = 0,0455$; див. рис. 2).



Рис. 2. Відмінності за психологічним благополуччям (Методика К. Ріфф)

Значимі відмінності (див.: рис.рис. 2 і 3) показують, що добровольці мають вищий рівень актуального задоволення життям, що може відображати більшу внутрішню узгодженість між вибором служби та особистісними цінностями. Мобілізовані мають дещо більш позитивне самоставлення до участі у війні. Це може бути компенсаторним механізмом психологічного прийняття вимушеної ситуації. В цілому, загальний індекс психологічного благополуччя вищий у мобілізованих, що може відображати адаптаційні захисні механізми або зниження критичності до власного стану в умовах зовнішнього тиску.

Самореалізацію та життєву спрямованість можна визначити компонентами психологічного благополуччя – діагностичними критеріями, що належать тесту К. Ріфф [2], зокрема «Управління середовищем» (мобілізовані: 58,91; добровольці: 54,82 при $t = 2,23$; $p = 0,0281$), «Цілі в житті» (мобілізовані: 60,62;

добровольці: 56,47 ($t = 2,21$; $p = 0,0300$), «Самоприйняття» (мобілізовані: 58,31; добровольці: 54,20 при $t = 2,25$; $p = 0,0270$). Як видно, мобілізовані демонструють вищий рівень відчуття контролю над середовищем, що може бути наслідком адаптаційної психологічної компенсації. У мобілізованих сильніше виражена орієнтація на життєві цілі, що може виконувати стабілізуючу функцію в умовах примусової участі у бойових діях. Вищий рівень самоприйняття у мобілізованих може бути пов'язаний із необхідністю психологічної інтеграції досвіду служби без альтернативного вибору.

В цілому, отримані результати емпіричного дослідження і демонструють дві якісно різні психологічні моделі військової участі: 1) мобілізовані військові характеризуються вищими показниками патріотизму, мотивації служби, самоприйняття, відчуття контролю та життєвих цілей, вищу орієнтацію на цінність миру; це може свідчити про адаптаційно-захисну інтеграцію вимушеної участі у війні та підсилення нормативно-обов'язкових настанов; 2) добровольці (контрактники) мають вищі показники емоційної чутливості, екзистенційних переживань (безвихідь), медіаопосередкованого страху та травматичних сновидінь, але водночас демонструють актуальне суб'єктивне задоволення. Таким чином, мобілізовані більш орієнтовані на обов'язок, соціально-нормативні настанови, тоді як добровольці - та емоційно переживальну складову участі у війні.

Отримані результати підтверджують, що тип військової залученості (добровільна чи вимушена) виступає значущою життєвою обставиною, яка детермінує як емоційні стани, так і особистісні характеристики військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lesya Sikorska, Jakub Bartoszewski. Happiness and psychological well-being of military combatants. MODERN TRENDS IN THE SCIENCE, EDUCATION AND BUSINESS: Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. P. 152-167. DOI: 10.54055/NYSC1179

2. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719-727.

Світлана Синиця

кандидат економічних наук,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту,

Західноукраїнський національний університет

Володимир Бандоліш

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі спеціальності 231 Соціальна робота,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту,

Західноукраїнський національний університет

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ ПРИЙМАЮЧОЇ ГРОМАДИ (НА ПРИКЛАДІ м. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК)

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні внутрішнє переміщення населення набуло системного характеру та стало одним із ключових викликів для соціальної політики держави. Значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зумовлює необхідність трансформації підходів до організації соціальної роботи, орієнтованої не лише на задоволення базових потреб, але й на забезпечення довгострокової соціальної інтеграції та відновлення життєвого потенціалу особистості. Нормативно-правове регулювання цієї сфери визначається Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який закріплює гарантії соціального захисту та механізми державної підтримки [1].

Івано-Франківськ як одна з ключових приймаючих громад західного регіону України відіграє важливу роль у реалізації державної політики щодо підтримки ВПО. Соціальна робота в місті здійснюється на засадах міжсекторальної взаємодії за участю органів місцевого самоврядування, центрів соціальних служб, громадських та благодійних організацій. Основними напрямками діяльності є надання гуманітарної допомоги, забезпечення житлом, соціальний супровід, психологічна підтримка та сприяння економічній активності ВПО.

Регіональні аналітичні дані свідчать про значне навантаження на соціальну інфраструктуру. Станом на початок 2026 року в Івано-Франківській області зареєстровано близько 109–110 тис. внутрішньо переміщених осіб, серед яких понад 28 тис. дітей та понад 4 тис. осіб з інвалідністю. При цьому понад 39 тис. ВПО зосереджені безпосередньо в Івано-Франківській територіальній громаді, що актуалізує потребу в удосконаленні механізмів соціальної підтримки та інтеграції [5].

Наукові дослідження засвідчують, що ефективна соціальна робота з ВПО повинна ґрунтуватися на комплексному підході, який передбачає інтеграцію інституційних механізмів допомоги з індивідуалізованими формами соціального супроводу [2]. Особливого значення набуває впровадження інноваційних соціальних практик, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу особистості, активізацію її внутрішніх ресурсів та забезпечення сталого включення в нове соціальне середовище [3, с. 4–6].

Водночас аналіз сучасного стану соціальної роботи з ВПО дозволяє виокремити низку системних проблем. Серед них: недостатня узгодженість дій суб'єктів соціальної роботи, що зумовлює фрагментарність надання послуг; обмежене впровадження індивідуалізованого підходу до різних категорій ВПО; складність довгострокової інтеграції, зокрема у сфері зайнятості та житлового забезпечення; а також недостатній рівень поінформованості щодо доступних програм підтримки. В умовах значної кількості ВПО (понад 100 тис. в області) додатково загострюється проблема перевантаження соціальних служб та обмеженості ресурсів [5]. Як зазначають дослідники, існуючі практики соціальної підтримки часто мають короткостроковий характер і не забезпечують належного рівня економічної самостійності переселенців [4].

Узагальнення теоретичних підходів і практичного досвіду дозволяє визначити ключові напрями вдосконалення соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами:

- впровадження системи кейс-менеджменту як інструменту індивідуалізації соціальної роботи та координації міжвідомчої взаємодії;
- розвиток єдиних цифрових платформ для інформування ВПО про соціальні послуги та можливості інтеграції;
- розширення програм економічної інтеграції, включаючи сприяння працевлаштуванню, професійну перепідготовку та підтримку підприємницьких ініціатив;
- посилення міжсекторальної взаємодії між державними, громадськими та міжнародними інституціями;
- впровадження інноваційних психосоціальних практик, орієнтованих на подолання стресу та підвищення адаптаційного потенціалу ВПО;
- розвиток програм соціальної згуртованості, спрямованих на інтеграцію ВПО у приймаючі громади та формування толерантного соціального середовища.

Отже, удосконалення соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в м. Івано-Франківськ потребує комплексного, системного та науково обґрунтованого підходу, що поєднує інституційні, інноваційні та соціально-психологічні інструменти впливу. Реалізація запропонованих напрямів сприятиме підвищенню ефективності соціальної політики, забезпеченню сталого

розвитку приймаючих громад та успішній інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 21.03.2026).

2. Сахарук Ю. П. Сучасні підходи до соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. *Публічне управління та соціальна робота*. 2024. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-2-12> (дата звернення: 21.03.2026).

3. Васильєва-Халатникова М., Протас О. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: інноваційні практики допомоги та адаптації. *Humanitas*. 2025. № 5. С. 3–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.5.1> (дата звернення: 21.03.2026).

4. Павлюк Т. І., Середницька Л. П. Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 50. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-17> (дата звернення: 21.03.2026).

5. Департамент соціальної політики Івано-Франківської ОДА. ВПО в цифрах на Прикарпатті станом на 01.01.2026. URL: <https://www.if.gov.ua/news/vpo-v-tsyfrakh-na-prykarpatti-standom-na-0101202> (дата звернення: 21.03.2026).

Світлана Синиця

кандидат економічних наук,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту,

Західноукраїнський національний університет

Андрій Сливка

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі спеціальності 231 Соціальна робота,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту,

Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ м. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК)

В умовах воєнного стану в Україні соціальна підтримка дітей та молоді набуває не лише соціального, а й стратегічного значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Діти та молодь виступають не лише найбільш вразливою категорією населення, але й ключовим ресурсом відновлення країни, що актуалізує необхідність формування ефективної, гнучкої та науково обґрунтованої системи соціальної підтримки.

Воєнні дії суттєво трансформують соціальне середовище, спричиняючи порушення звичних умов соціалізації, освітнього процесу та міжособистісних взаємодій. Втрата безпечного середовища, вимушене переміщення, переживання травматичних подій формують нові виклики для соціальної роботи, зокрема у сфері забезпечення психоемоційної стабільності, розвитку адаптаційного потенціалу та підтримки життєстійкості дітей і молоді.

Нормативно-правову основу соціального захисту дітей становить Закон України «Про охорону дитинства», який визначає базові гарантії реалізації прав дитини, включаючи право на освіту, соціальний захист та безпечні умови розвитку [1]. Водночас сучасні умови вимагають переосмислення традиційних підходів до соціальної підтримки та їх адаптації до реалій воєнного часу.

Місто Івано-Франківськ як одна з провідних приймаючих громад західного регіону України виконує важливу функцію щодо забезпечення соціальної підтримки дітей та молоді, зокрема внутрішньо переміщених осіб. У громаді активно функціонують соціальні та освітні інституції, що забезпечують надання комплексних послуг: соціального супроводу, психологічної допомоги, освітньої адаптації та інтеграції у місцеве середовище. Важливу роль у цьому процесі відіграє міжсекторальна взаємодія органів влади, освітніх закладів та громадських організацій.

Водночас регіональні статистичні дані свідчать про значне навантаження на соціальну інфраструктуру. Станом на 2026 рік в Івано-Франківській області зареєстровано понад 100 тис. внутрішньо переміщених осіб, серед яких значну частку становлять діти та молодь [4]. Це зумовлює підвищений попит на соціальні, освітні та психологічні послуги, а також актуалізує необхідність їх якісного оновлення.

Наукові дослідження підкреслюють, що ефективна соціальна підтримка дітей та молоді в умовах війни повинна базуватися на принципах комплексності, адресності та інноваційності. Зокрема, важливим є поєднання соціальної допомоги з психосоціальною підтримкою та освітніми практиками, що сприяє більш ефективній адаптації особистості до кризових умов [2, с. 4–6]. У цьому контексті соціальна робота виходить за межі традиційного підходу та набуває інтегративного характеру.

Особливого значення набуває розвиток психосоціальної підтримки як ключового елементу соціальної роботи з дітьми та молоддю. Як зазначають дослідники, впровадження інноваційних підходів до соціальної підтримки сприяє формуванню життєстійкості, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності до соціальної адаптації [3]. Це особливо важливо в умовах тривалого стресового впливу воєнного середовища.

Водночас аналіз сучасного стану соціальної підтримки дітей та молоді дозволяє виявити низку системних проблем. Серед них: обмеженість ресурсного забезпечення соціальних служб, недостатній рівень індивідуалізації соціальних послуг, складність організації ефективної психологічної допомоги, а також нерівний доступ до якісної освіти та соціальних послуг. У приймаючих громадах додатково загострюється проблема перевантаження соціальної інфраструктури, що негативно впливає на якість надання допомоги [4].

Крім того, існуючі моделі соціальної підтримки часто мають фрагментарний характер і не забезпечують цілісного підходу до вирішення проблем дітей та молоді, що знижує ефективність соціальної політики в цілому. Це вимагає впровадження нових підходів, орієнтованих на довгостроковий результат.

Узагальнення теоретичних підходів та практичного досвіду дозволяє визначити такі пріоритетні напрями вдосконалення соціальної підтримки дітей та молоді:

- впровадження комплексної моделі соціальної підтримки, що інтегрує соціальні, психологічні та освітні компоненти;
- розвиток системи психосоціальної допомоги, орієнтованої на подолання наслідків травматичного досвіду;

- забезпечення індивідуалізованого підходу до роботи з різними категоріями дітей та молоді;
- розширення доступу до якісної освіти, зокрема через цифрові освітні інструменти;
- активізація участі молоді у соціальному житті громади та підтримка її ініціатив;
- посилення міжсекторальної взаємодії між державними, освітніми та громадськими інституціями;
- формування безпечного, інклюзивного та соціально згуртованого середовища.

Таким чином, соціальна підтримка дітей та молоді в умовах воєнного стану потребує глибокого переосмислення та модернізації. Її ефективність визначається здатністю системи соціальної роботи адаптуватися до нових викликів, забезпечувати комплексний підхід та орієнтуватися на довгостроковий розвиток особистості. Реалізація запропонованих напрямів сприятиме не лише подоланню наслідків війни, але й формуванню соціально активного, психологічно стійкого та інтегрованого молодого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про охорону дитинства» : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14> (дата звернення: 21.03.2026).
2. Васильєва-Халатникова М., Протас О. Соціальна підтримка вразливих груп населення в умовах війни: інноваційні підходи. *Humanitas*. 2025. № 5. С. 3–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.5.1>.
3. Павлюк Т. І., Середницька Л. П. Соціальна підтримка населення в умовах війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 50. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-17>.
4. Департамент соціальної політики Івано-Франківської обласної державної адміністрації. ВПО в цифрах на Прикарпатті станом на 01.01.2026. URL: <https://www.if.gov.ua/news/vpo-v-tsyfrakh-na-prykarpatti-standom-na-01012026> (дата звернення: 21.03.2026).

Лілія Стефанишин

кандидат економічних наук, доцент,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту,

Західноукраїнський національний університет

Ярослав Сеник

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ІЗ СІМ'ЯМИ ТА ДІТЬМИ В УМОВАХ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Соціально-педагогічна діяльність із сім'ями та дітьми становить один із пріоритетних напрямів професійної практики у сфері соціальної роботи, актуальність якого істотно зростає в умовах трансформаційних процесів сучасного українського суспільства.

Динамічні соціально-економічні зміни, посилення соціальної стратифікації, поширення кризових явищ у сімейному середовищі, а також реформування системи соціального захисту актуалізують необхідність розроблення та впровадження ефективних механізмів підтримки дітей і сімей. У цьому контексті територіальна громада постає як ключовий соціальний простір, у межах якого реалізуються базові напрями державної соціальної політики та забезпечується надання соціальних послуг населенню.

Концептуальною основою зазначеного підходу є розуміння територіальної громади як базового середовища життєдіяльності особистості, у межах якого соціально-педагогічна робота набуває характеру цілісного процесу гармонізації взаємодії індивіда та соціуму. Сутність цієї діяльності ґрунтується на положеннях соціально-педагогічної парадигми, що передбачає визнання взаємозалежності та взаємообумовленості соціальних процесів у різних інститутах громади, які розгортаються під впливом цілеспрямованого професійного втручання.

Аналіз понятійно-категоріального апарату досліджуваної проблематики дає підстави для узагальнення наукових підходів до визначення структури соціально-педагогічної діяльності. Зокрема, відповідно до підходу О. Безпалько, її структура охоплює такі складові, як суб'єкт і об'єкт діяльності, мета, завдання, зміст, технології та результат [1]. Водночас І. Зверева пропонує більш розширене трактування, включаючи до структури принципи, напрями, етапи, сфери реалізації, форми і методи діяльності, а також професійно значущі якості фахівця [2]. Така варіативність підходів свідчить про комплексний характер соціально-

педагогічної роботи в громаді, яка не обмежується наданням окремих послуг, а передбачає системне проєктування соціального середовища.

Узагальнюючи наукові підходи, О. Караман запропонувала інтегровану модель структури соціально-педагогічної діяльності (рис. 1).

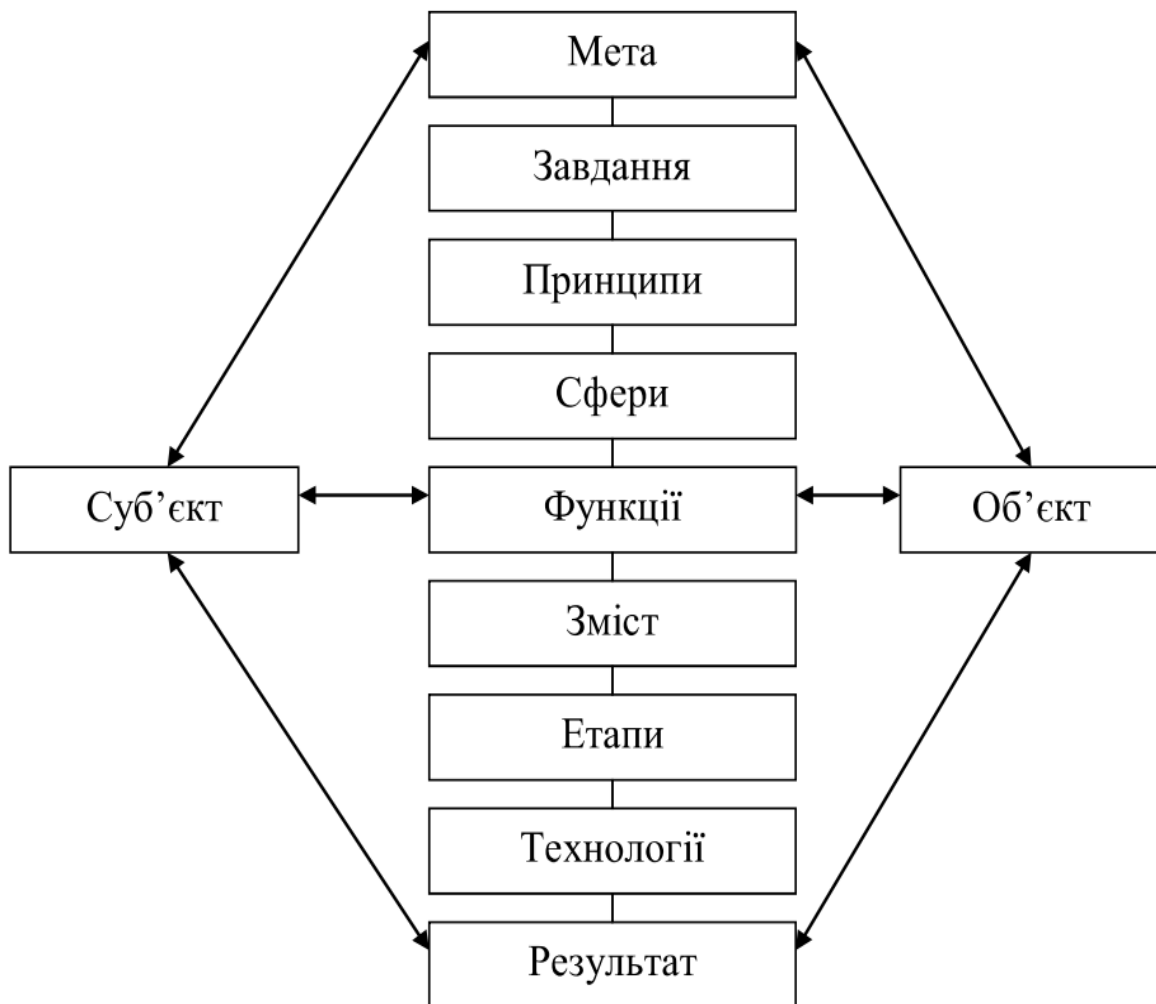


Рис. 1. Структура соціально-педагогічної діяльності [3, с. 71]

Зміст соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді детермінується сукупністю чинників, серед яких провідними є соціальне замовлення держави, актуальні потреби мешканців, соціокультурні особливості мікросередовища та загальні пріоритети соціальної політики.

У межах територіальної громади соціальна педагогіка спрямована на дослідження та оптимізацію умов соціалізації особистості, де сім'я, заклади освіти, культури та медіа функціонують як інтегрований виховний простір. Основними змістовими напрямками виступають соціальне виховання, навчання та освіта, що орієнтовані на створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості та гуманізацію міжособистісної взаємодії.

Отже, соціально-педагогічна діяльність у територіальній громаді постає як комплексний і багаторівневий процес, спрямований на забезпечення ефективної соціалізації особистості, підтримку сім'ї та профілактику соціальних ризиків. Її

результативність визначається узгодженістю структурних компонентів, урахуванням соціокультурних особливостей середовища та здатністю фахівців до інтеграції різних форм і методів впливу. Відтак, розвиток соціально-педагогічної роботи в громаді потребує подальшого наукового осмислення й удосконалення практичних підходів до організації соціальних послуг, орієнтованих на потреби дітей і сімей в умовах сучасних суспільних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О.В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи : монографія. URL: <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/19667907.pdf>
2. Зверєва І.Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія і практика : монографія. К. : Правда Ярославичів, 1998. 333 с.
3. Караман О.Л. Сутність і зміст соціально-педагогічної роботи як категорії соціальної педагогіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2011. Випуск 21. С. 69-72. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d685b049-8d99-434d-94c8-2891cbbb875b/content>

Ірена Підгурська

*кандидат економічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

Юля Бача

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

ЧОМУ ТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ВТРАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ?

Ще двадцять років тому дитина слухалася дорослих без пояснень, помилки часто каралися, емоції ігнорувалися, а навчання в основному було механічним повторенням знань. Адже старі методи виховання базувалися на авторитаризмі, суворості і підкоренні, замість пояснені наслідків та розвитку критичного мислення. Такий підхід відображав колишній соціальний і технологічний контекст, де було мало джерел інформації та обмежені способи самовираження.

Сучасні діти краще реагують на партнерське виховання, що включає діалог, визнання емоцій та спільне вирішення проблем. Вони живуть у світі швидкого технологічного розвитку та інформаційного потоку. Смартфони, планшети та інтернет формують новий тип уваги і когнітивних навиків. Тому методи, які базувалися на довгих лекціях та покараннях, не є актуальними для дітей, що звикли до інтерактивності та швидкого отримання інформації.

Крім того відбулися зміни і у соціальному середовищі, зокрема у сімейній структурі відносин. Багатьом дітям не вистарчає класичної моделі сім'ї, а виховання часто відбувається в онлайн-середовищі.

Отже, основними факторами змін є:

1. Психологічний та емоційний розвиток дітей, які більш чутливі до підтримки і прийняття почуттів. Метод «боїшся — робиш» не формує внутрішньої мотивації, лише страх [3].
2. Насичене інформаційне середовище. Інтернет, планшети, онлайн-курси надають доступ до знань миттєво, тому механічне заучування фактів сьогодні не мотивує і не формує практичних навиків [1].
3. Компетентнісний підхід до навчання та виховання. Цінується не просто знання, а вміння застосовувати його у життєвих ситуаціях, — навички критичного мислення, вирішення проблемних ситуацій, які часто важливіші за сліпе наслідування [4].

4. Прагнення до самовираження та автономії. Сучасні діти цінують можливість вибору та впливу на власне життя. А методи, де ігнорують думку дитини, знижують мотивацію та впевненість[1; 5].

5. Невідповідність сучасним соціальним умовам. Діти проводять час у різних середовищах (школах, гуртках, онлайн), що потребує гнучких і адаптивних методів. А покарання, обмеженість вільного часу і суворість більше травмують ніж навчають [1].

6. Перевага сучасних методик:

1) авторитетне виховання: чіткі правила з поясненнями, підтримка, приклад батьків;

2) розвиток емоційного інтелекту: розуміння своїх та чужих почуттів;

3) заохочення самостійності та творчості (вибір діяльності, вправи на практичне мислення, проєктна робота);

4) інтеграція технологій: використання сучасних інструментів для навчання і розвитку [5].

Отже, традиційні методи виховання не працюють сьогодні, оскільки вони спиралися на обмежене, структуроване і контрольоване середовище, тоді як сучасні діти потребують партнерських взаємин, емпатії, гнучкості, практичної орієнтації та технологічної адаптованості. Ефективне виховання сьогодні базується на:

- підтримці емоційної безпеки,
- поясненні причин і правил,
- створенні умов для самоаналізу, досвіду та самостійності,
- інтеграції знань і практичних навичок.

Таким чином, сучасні діти потребують адаптованих, гнучких та компетентнісно-орієнтованих підходів до виховання, які поєднують дисципліну з емпатією та практичністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк А. Теоретичні засади впровадження ідей stream-освіти в освітню роботу з дітьми шестирічного віку : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Зданевич, Л. С. Пісоцької, Л. О. Онофрійчук. Хмельницький : ХГПА, 2021. 332 с.

2. Бондаренко Н., Косянчук, С. Загальнонавчальні методи як дидактичний інструмент інтелектуалізації освіти. Digital transformation of society: the oretical and applied approaches : Monograph 46. Katowice, Publishing House of University <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728003>. 10. of Technology, 82–97.

3. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Бєленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець

Білокаленко [та ін.]; наук. кер. Г. В. Беленька, М. А. Машовець ; Мін. осв. і науки України, Київ. ун.-т ім.. Б. Грінченка., 2021. 340 с.

4. Дуткевич Т. В. Дитяча розвивально-корекційна психологія: модульний навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 303 с.

5. Степанова С. А., Михальченко Н. В., Вдовиченко Р. П., Шапочка К. А., Михальченко І. В. Розвиток творчих здібностей особистості у ігровій діяльності. Warszawa, Polska. *Colloquium-Journal*. №28 (115), 2021. С. 29–33.

УДК 159.9:364-787.522:615.851.8

Володимир Пришляк
*кандидат медичних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ЗНАЧЕННЯ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вивчення факторів і механізмів соціально-психологічної реабілітації становить важливий напрямок сучасних психологічних досліджень, що обумовлено викликами сьогодення, зокрема, через війну в Україні. Щороку зростає кількість осіб, що потребують реабілітаційних заходів для відновлення особистісного функціонування після перенесених криз і, зокрема, психотравмуючих обставин, пов'язаних із продовженням активних бойових дій, вимушеним переміщенням, втратами близьких, матеріально-економічними негараздами. Постраждалими від воєнних дій стають як діючі військовослужбовці і члени їх родин, так і найрізноманітніші категорії цивільного населення, вимушеного стикатися з наслідками фізичних та психологічних травм військового часу. Відтак, на сьогодні можна виділити наступні найбільші групи постраждалих від війни, які потребують реабілітаційних заходів: військові і члени їх родин, вимушено переміщені особи, цивільні, що зазнали матеріальних втрат і психічної травматизації через активні бойові дії. Часто названі категорії перетинаються. Велика кількість осіб, що потребують реабілітації спричиняє зростання навантаження на системи охорони здоров'я, соціального захисту і психологічної підтримки та потребує дедалі більшого і активнішого залучення зокрема фахівців-психотерапевтів.

Психічна травма є об'єднуючим чинником для усіх осіб, що потребують реабілітації [1]. Психічну травму ми пропонуємо розглядати як патологічний процес, що перебігає на рівні цілісної особистості при дії надзвичайних і або надмірно тривалих стресорів, котрі викликають емоційне збудження катастрофічної сили, що веде до порушення психічного функціонування, внутрішньоособистісних структур (ідентичності, самості, ціннісно-мотиваційної сфери), здатності до адаптації індивіда у всіх життєво важливих сферах.

Одним із закономірних наслідків психотравми стає соціальна ізоляція пацієнта внаслідок залучення типового копінгу уникання. Уникання є однією із найтиповіших захисних стратегій особистості при подоланні наслідків стресового афективного перезбудження і на початкових етапах виконує адаптивну роль, запобігаючи надмірному перезбудженню психіки і створюючи умови охоронного режиму гіпостимуляції. Разом із тим, при надто тривалому

використанні даної стратегії, вона набуває очевидно дезадаптивних рис, порушуючи функціонування особистості у всіх життєво важливих сферах: професійній, особистій, соціальній тощо. Крім того, уникання, призводячи до звуження всіх сфер функціонування індивіда, сприяє фіксації його у пасивно-рецептивній позиції, котра унеможлиблює активну адаптацію до нових умов середовища. Таким чином, уникання як одна із базових копінг стратегій, призводить до ізоляції пацієнта від суспільства, а відтак до «відрізання» його від соціальних джерел ресурсу: розуміння, підтримки, відчуття єдності, приналежності, спільноти. Відтак стратегія уникання і соціальна ізоляція як її наслідок стають одними із найвагоміших патогенетичних механізмів психічної травми і подальшої дезадаптації.

Реабілітаційний процес по суті можна описати як комплекс заходів, спрямованих, у першу чергу, на виявлення та актуалізацію наявних у постраждалої особи ресурсів для відбудови пошкоджених структур і відновлення чи компенсації втрачених функцій. Загальновідомо, що однією із найбільш мобільних, тобто таких, які найшвидше можна задіяти та коригувати, є сфера соціального ресурсу. Якщо біологічні і психологічні ресурсні сфери для своєї корекції потребують тривалого часу і залучення часто висококваліфікованих технік, то корекцію соціального середовища пацієнта в умовах реабілітації відносно просто забезпечити залученням до групової активності.

Одним із способів відновлення соціальної залученості реабілітантів є активне використання групової психотерапії в процесі відновлення [1, 2, 4]. Ідеться не лише про спеціальні техніки групової психотерапії в рамках психодинамічного, когнітивно-поведінкового, системного, гуманістичних підходів, а й інші способи групової роботи: едукативні групи, рекреаційна групова активність, групи взаємодопомоги «рівний рівному». Мотивація, обмін досвідом, залучення до активної позиції, відновлення рівня довіри та перспективи майбутнього є важливими завданнями реабілітаційного процесу, які вдається успішно реалізовувати саме в рамках групової роботи. Адже будь-який груповий процес забезпечує використання цілющих чинників групової психотерапії, описані, зокрема, І. Яломом [3]: інстиляція надії, універсальність, альтруїзм, передавання інформації, корекція первинної сімейної моделі, розвиток соціальних навичок, імітаційна поведінка, міжособистісне навчання, групова згуртованість, катарасис, екзистенційні фактори. Крім того, групове середовище створює специфічний перехідний простір символізації, необхідний для позитивних трансформаційних процесів на рівні пошкодженої особистісної структури реабілітантів [1]. Тобто група стає контейнером, в якому відбувається як опрацювання травматичних змістів, так і терапевтичні інтегративні процеси на рівні цілісної особистості учасників. Сучасні дослідження підтверджують

вищу ефективність лікувального і реабілітаційного процесів із застосуванням групової психотерапії як для пацієнтів з психічними розладами, так і соматичних пацієнтів [2, 4].

Враховуючи все вищезазначене, а також очевидну економічну вигідність групової терапії, а саме здатність охопити значно більшу кількість потребуючих осіб, ніж індивідуальна робота, при обмеженому числі фахівців-психотерапевтів на фоні дедалі зростаючого запотребування на реабілітацію, саме групову психотерапію слід вважати необхідним і першочерговим підходом у соціально-психологічній реабілітації всіх категорій населення, що страждають від наслідків війни в Україні. Відтак особливого значення набуває сьогодні професійна підготовка фахівців з групової психотерапії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фільц О., Мединська Ю., Якушик С. Комплексний підхід до подолання наслідків важкої психологічної травматизації дорослих. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 177–187.
2. Burlingame G. M., Strauss B., Joyce A. S. Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. 7th ed. New York: Wiley, 2021. P. 640–689.
3. Irvin D. Yalom, Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 6th ed. New York : Basic Books, 2020. 688 p.
4. Scott Rutan, Stone W. N., Shay J. J. *Psychodynamic Group Psychotherapy*. 5th ed. New York : Guilford Press, 2014. 352 p.

Елеонора Ященко

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

Яна Данилюк

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ТА НАВЧАЛЬНА УСПІШНІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Поняття міграційного переселення трактується сьогодні як демографічне та соціально-економічне явище. Якщо його розглядати у розрізі науки психології, то це те, що трансформує внутрішній світ людини, а також впливає на всі компоненти структури особистості. Під час переселення людина втрачає своє звичне середовище, відбувається руйнування усталених ідентифікаційних структур у її психіці, а також вона постає перед необхідністю у адаптації до нових соціальних, економічних та культурних умов. Психологічна наука сьогодні успішно масштабує накопичені наукові знання про ці процеси, проте нові виклики сьогодення надають нових акцентів актуальним науковим завданням.

Що таке міграція? Це – «перетин адміністративного кордону, добровільний чи примусовий просторовий рух осіб чи груп осіб від місця (країни) виїзду до місця (країни) в'їзду за наявності або без неї законних підстав на певний період часу або назавжди, що може вести за собою зміну постійного місця проживання; цей рух включає в себе еміграцію та імміграцію» [9, с. 129].

Концептуальна база для психологічного осмислення досвіду переселення міститься у теоретичних дослідженнях вітчизняних вчених: Т. Титаренко, Н. Чепелевої, Л. Найдьонової та ін. [4; 10; 11]. Сьогодні існує низка наукових досліджень, зокрема, Н. Коваліско, С. Бубняк, М. Бірюкової, Ю. Калагіна, О. Завгородньої, О. Краєвої. О. Котух, які стосуються міграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб [5; 6; 7; 8].

Вимушене переміщення торкається усіх сфер життєдіяльності людей, в результаті чого вони стикаються з соціальними, психологічними та педагогічними труднощами. Особливої уваги у наш час потребують ті, хто має статус внутрішньо переміщеної особи і передусім, це діти шкільного віку та молодь. В умовах вимушеного переміщення їм потрібно продовжувати навчання у різних закладах освіти. свідчать, Також переміщення спричинило значні соціоекономічні потрясіння: проблеми з житлом, медичним обслуговуванням,

безробіття батьків (все це безпосередньо позначається на матеріальних ресурсах та підтримці дітей). Адаптація до нових умов життя, ситуація соціальної невизначеності, психологічної травматизації дуже впливає на навчальну успішність учнів та студентів.

Наукове дослідження проблематики навчальної успішності здобувачів освіти зі статусом внутрішньо переміщених осіб перебуває на перетині різних наук, а саме: педагогіки, психології та соціальної роботи, що спричинює міждисциплінарний характер її дослідження. А наукові дослідження специфіки навчальної успішності внутрішньо переміщених осіб, на відміну від біженців за кордоном, потребують детального вивчення.

У дослідженнях Ю. Красілової, А. Проскурні та О. Вакуленка зазначено, що у внутрішньо переміщених осіб, які переїхали в межах України, проявляється відчуття самотності, є проблеми з комунікацією, а також фіксуються наслідки травматичних переживань [2].

Як зауважує дослідниця А. Алексєєва, у внутрішньо переміщених осіб є труднощі, які пов'язані з тим, що їм важко справитися з відчуттям несправедливості, втрати. Це дуже впливає на когнітивні психічні процеси, зниження концентрації уваги, мотивацію та засвоєння навчального [1].

Переміщення, переривання освітньої траєкторії має негативний вплив на навчальну успішність учнів (студентів). Залежність від дистанційного навчання, руйнування освітньої інфраструктури, переїзд до іншого міста порушує освітні траєкторії здобувачів освіти: відбувається вимушена зміна закладу освіти, розрив стабільних соціальних зв'язків, адаптація до нових педагогічних вимог і освітнього довкілля [3].

Отже, проблема навчальної успішності учнів (студентів) в умовах вимушеного внутрішнього переміщення сьогодні набуває особливої вразливості. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що труднощі навчальної успішності внутрішньо переміщених осіб спричинені комплексом взаємопов'язаних чинників, до яких належать: психологічні (порушення психоемоційного стану, відчуття самотності, тривожність, порушення сну, посттравматичний стресовий розлад), соціально-педагогічні (низький рівень адаптації, зміна освітнього довкілля, ускладнений процес виховання та соціалізації) та економічні (проблеми із працевлаштуванням батьків, соціальна ізоляція, обмежений доступ до медичних, соціальних та освітніх послуг).

Сьогодні дуже важливим завданням є удосконалення напрямків психолого-педагогічної підтримки навчальної успішності внутрішньо переміщених осіб як на державному, так на рівні закладів освіти. Обов'язковими мають бути впровадження і реалізація психосоціальних групових програм підтримки, підвищення кваліфікації вчителів (викладачів) для роботи з учнями

(студентами), що пережили травму, системного скринінгу ментального здоров'я здобувачів освіти, створення безпечного безбар'єрного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Alexeeva A. Integration of Ukrainian refugees into the life of another country: Psychological aspects. Psychology in the Face of the Ukrainian-Russian War: Collection of Abstracts of the Ukrainian-Polish Scientific Conference, May 19–20, 2023. Lviv, 2023. P. 75–76.
2. Krasilova Y., Proskurnia A., Vakulenko O. Psychological adaptation issues among Ukrainian refugees and internally displaced persons during the Russian-Ukrainian war: causes and consequences. June 2024.SOCIOLOGIA E RICERCA SOCIALE. DOI:10.3280/SR2024-133006
3. Бичко Г., Терещенко В. Навчальні втрати: сутність, причини, наслідки та шляхи подолання. УЦОЯО. 2023. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf
4. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. К. : Талком, 2020. 318 с.
5. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. №73(3). С. 73–82. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>
6. Коваліско Н. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в сучасному українському суспільстві: колективна монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка; 2021. 208 с.
7. Коваліско Н.В. Внутрішньо переміщені особи та біженці в контексті міграційних процесів в часі війни : монографія; за ред. М. В. Бірюкової. Львів: СПОЛОМ, 2023. 380 с. С.92-130. URL: https://clio.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/11/Monograph_2023_Bizhentsi.pdf
8. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023.№ 1. С.56-61
9. Новосад К. Соціальні ризики міжнародної трудової міграції з України : дис. канд. соц. наук.: 22.00. 04. Ужгород, 2018. 275 с.
10. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія, за ред. Н.В. Чепелевої. К.: Педагогічна думка, 2016. 232 с.
11. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 349 с.

Олексій Нагорняк

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Державний торговельно-економічний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Василь Осьодло,
Державний торговельно-економічний університет*

ВПЛИВ ЖИТТЄВИХ КРИЗ НА ПРОФЕСІЙНУ МОБІЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ

Сучасні соціально-економічні трансформації – збройні конфлікти, технологічні зрушення, пандемії та системні реструктуризації – утворюють принципово нове середовище для реалізації людиною своїх фахових прагнень. У цьому середовищі здатність особистості гнучко реагувати на зміни, переорієнтовуватися в межах або за межами набутого фаху стає не лише перевагою, а й умовою успішної адаптації. Відповідно, проблема впливу життєвих криз на професійну мобільність фахівця набуває особливої актуальності і потребує системного психологічного осмислення.

Мета доповіді – проаналізувати психологічні механізми впливу життєвих криз на рівень і характер професійної мобільності особистості та виявити особистісні чинники, що опосередковують цей вплив.

Поняття «життєва криза» (ЖК) трактується в науковій літературі неоднозначно. У широкому сенсі ЖК – це подія, що суттєво змінює усталений спосіб буття людини, порушує звичні стратегії поведінки та вимагає мобілізації особистісних ресурсів для відновлення рівноваги [1, с. 48]. Класифікацію ЖК запропонували Т. Голмс і Р. Рає у своїй шкалі соціального стресу, відповідно до якої найвищий адаптаційний потенціал потребують такі події, як смерть чоловіка чи дружини, розлучення, тяжка хвороба, звільнення з роботи [2, с. 213]. Для українського контексту до наведених подій необхідно додати вимушене внутрішнє переміщення, мобілізацію та загибель близьких внаслідок воєнних дій – явища, які набули масового характеру з 2022 року.

Професійна мобільність розглядається як інтегральна якість особистості, що поєднує готовність до зміни виду чи місця діяльності, здатність до швидкого опанування нових компетентностей і гнучкість у реагуванні на запити ринку праці [3, с. 112]. У структурі цієї якості виокремлюють чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний (усвідомлення власних можливостей і обмежень, орієнтація в ринку праці), мотиваційно-ціннісний (прагнення до розвитку, готовність до ризику), емоційно-вольовий (стресостійкість, самоефективність) та поведінковий (конкретні стратегії пошуку роботи, перенавчання, релокації). Ця

чотирикомпонентна модель дозволяє аналізувати, на яку саме складову мобільності чинить вплив та чи інша кризова подія.

В рамках екзистенційно-гуманістичної психології Е. Шейн описав феномен «кар'єрних якорів» – глибинних ціннісних орієнтацій, що утримують людину в межах обраної кар'єрної траєкторії [4, с. 67]. ЖК здатні руйнувати або послаблювати ці «якорі», тим самим вивільняючи особистість від ригідної прив'язаності до конкретної ролі та відкриваючи можливість для переосмислення власного шляху. Водночас, якщо людина не має сформованих альтернативних орієнтирів, такий «дрейф» може набути дезінтегруючого характеру.

Аналіз теоретичних і емпіричних досліджень дозволяє виокремити два полярних психологічних механізми впливу ЖК на професійну мобільність. Перший – ресурсно-активізуючий – передбачає, що криза мобілізує адаптивний потенціал особистості, каталізує перегляд кар'єрних стратегій і підвищує відкритість до нових можливостей. Згідно з концепцією посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна, значна частина людей, що пережили кризові події, повідомляє про розширення уявлень про власні можливості та появу нових сенсів у діяльності [5, с. 28]. Другий механізм – дезадаптивно-блокуючий – реалізується в умовах тривалого або надмірного впливу стресорів: виснажуються адаптаційні ресурси, формується «вивчена безпорадність» (М. Селігман), знижується мотивація до будь-яких змін і виникає тенденція до «зачаклованого» очікування стабільності [6, с. 57].

Реалізація того чи іншого механізму визначається низкою психологічних медіаторів. По-перше, це психологічна стійкість (резилієнс) – здатність особистості зберігати функціональну ефективність у несприятливих умовах і відновлюватися після потрясінь. По-друге, – репертуар копінг-стратегій: особи, що переважно використовують проблемно-орієнтований копінг, демонструють вищу готовність до активного пошуку нових можливостей у кризових умовах [1, с. 93]. По-третє, локус контролю: внутрішній локус корелює з пошуковою активністю у ситуації безробіття, тоді як зовнішній – із пасивним очікуванням зовнішніх змін [7, с. 154]. По-четверте, – наявність і якість соціальної підтримки, яка виступає буферним чинником, що пом'якшує деструктивний вплив кризи на мобільнісні установки фахівця.

Важливим аспектом є характер самої кризової події. Дослідження диференціюють нормативні кризи (передбачувані вікові переходи) та ненормативні (непередбачувані, раптові). Ненормативні ЖК, як-от раптове звільнення або вимушене переміщення внаслідок збройного конфлікту, чинять більш дестабілізуючий вплив на ідентичність фахівця і потребують тривалішого часу для відновлення мобільнісної готовності. При цьому тривалість самої кризи

також має значення: гострі короточасні кризи нерідко мають мобілізуючий ефект, тоді як хронічний стрес системно виснажує ресурси особистості [3, с. 67].

Особливої актуальності в умовах України набуває аналіз впливу воєнних ЖК на мобільність фахівця. Масове вимушене переміщення, мобілізація та демобілізація, руйнування усталеного соціально-професійного середовища формують специфічний тип мобільності – вимушену, некеровану особистістю мобільність. Дослідження, проведені серед внутрішньо переміщених осіб, засвідчують, що в перший рік після переміщення спостерігається тенденція до горизонтальної мобільності (зміни виду занять), тоді як вертикальна мобільність суттєво обмежена через відсутність зв'язків, невизнання кваліфікації та психологічне виснаження [8, с. 9]. Водночас у частини осіб зафіксовано феномен «кризового поштовху» – радикальна зміна сфери зайнятості, що в ретроспективі оцінюється як позитивна і відповідна власним цінностям.

Таким чином, життєві кризи є багатовимірним і неоднозначним чинником впливу на професійну мобільність фахівця. Вони можуть як стимулювати переосмислення кар'єрних орієнтирів і активізувати пошук нових можливостей, так і блокувати мобільнісну готовність через виснаження особистісних ресурсів. Визначальними медіаторами цього впливу є резилієнтність, копінг-стратегії, локус контролю та соціальна підтримка. Отримані теоретичні узагальнення мають практичне значення для розробки психологічних програм підтримки фахівців у кризових умовах: кар'єрного консультування, психологічної реабілітації ветеранів і внутрішньо переміщених осіб, а також програм підвищення кваліфікації в умовах форс-мажорних обставин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Тарабріна Н. В. Психологія посттравматичного стресу: теорія та практика : монографія / пер. з рос. Київ : Академвидав, 2009. 304 с.
3. Сергєєва Л. М. Конкурентоздатність як умова професійного становлення фахівців: монографія. Журфонд, м. Дніпро, Україна. 2020. 181 с.
4. Шейн Е. Кар'єрні якорі: виявлення особистісних цінностей / пер. з англ. А. Отич. Харків : Гуманітарний центр, 2015. 168 с.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
6. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу

освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

7. О.Г. Злобіна, М.О. Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціальнопсихологічний аналіз; за наук. ред. О.Г. Злобіної. – Київ : Ін-т соціології НАН України, 2019. 291 с..

8. Атаманчук Н. М., Величко Т. С. Особливості особистісної зрілості внутрішньо переміщених осіб з різними показниками посттравматичного стресового розладу. Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: збірник наукових праць за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. 263 с.

Анастасія Задорожна

*здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Державний торговельно-економічний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор С. М. Миронець,
Державний торговельно-економічний університет*

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ОСНОВИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ МАРКЕТИНГУ В УМОВАХ КРИЗ

У кризових умовах сьогодення, що супроводжують особистість в процесі динамічних змін життя, особливої актуальності набуває проблема психологічних ресурсів фахівців, здатних забезпечити ефективну професійну самореалізацію. Такі явища як цифровізація, висока конкуренція та постійні зміни ринку праці створюють додаткове психологічне навантаження на особистість, що в умовах невизначеності прагне реалізувати свій потенціал. Водночас сфера маркетингу характеризується високим рівнем інформаційного стресу та дефіцитом часу, швидкістю прийняття рішень, необхідністю систематично винаходити та застосовувати креативні ідеї, що своєю чергою підвищує ризик емоційного вигорання та професійної дезадаптації працівників [1; 2].

У цьому контексті особливого значення набуває феномен психологічної гнучкості як здатності особистості адаптивно реагувати на внутрішні та зовнішні виклики, зберігаючи орієнтацію на цінності та довгострокові цілі [hayes]. Розвиток психологічної гнучкості розглядається як одна з ключових умов самоактуалізації особистості, що особливо важливо для представників креативних професій, зокрема маркетологів. Особливого значення набувають феномен психологічної стійкості особистості набуває в умовах воєнної та соціальної нестабільності які розглядаються в працях українських дослідників О. Войтенко, Г. Капосльоза, С. Миронця, О. Зазимко, В. Осьодло, С. Максименка, Т. Титаренко, Л. Карамушки, О. Кокуна, [3-7]. Відтак, психологічна гнучкість сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

Поняття психологічної гнучкості є центральним у терапії прийняття та відповідальності (АСТ), яка розглядає її як здатність бути відкритим до досвіду, усвідомлювати поточний момент та діяти відповідно до власних цінностей, навіть за наявності труднощів [8; 9].

Модель гексафлексу в АСТ включає шість ключових процесів:

1. Усвідомленість (mindfulness);

2. Прийняття (acceptance);
3. Когнітивне розділення (cognitive defusion);
4. Контакт із теперішнім моментом;
5. Усвідомлення цінностей;
6. Віддані дії (committed action) [8].

У гуманістичній психології самоактуалізація розглядається як прагнення особистості до повної реалізації свого потенціалу. Згідно з теорією А. Маслоу, самоактуалізація є найвищим рівнем розвитку особистості, що передбачає автономність, креативність та відкритість досвіду [10]. Водночас К. Роджерс підкреслював важливість умов безумовного прийняття та відкритості досвіду як основи особистісного зростання [11].

Таким чином, психологічна гнучкість виступає механізмом, який забезпечує реалізацію самоактуалізації через здатність інтегрувати досвід та діяти відповідно до внутрішніх цінностей.

Сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень психологічної гнучкості позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям, продуктивністю та задоволеністю роботою [9; 12; 13]. Зокрема, емпіричні дослідження демонструють, що психологічна гнучкість знижує рівень стресу та тривожності, сприяє підвищенню ефективності діяльності та виступає предиктором професійної адаптації [14; 15]. У контексті професійної самоактуалізації це означає, що гнучкі працівники краще справляються з невизначеністю, легше інтегрують новий досвід та ефективніше досягають поставлених цілей.

Психологічна гнучкість також розглядається як важливий ресурс подолання професійного вигорання, оскільки дозволяє приймати складні емоції без уникнення, зменшувати ригідність мислення, підтримувати орієнтацію на цінності навіть у стресових умовах [16].

Дослідження показують, що психологічні інтервенції на основі АСТ сприяють зниженню симптомів вигорання та підвищенню психологічного благополуччя працівників [16; 15].

Крім того, психологічна гнучкість пов'язана з розвитком креативності, оскільки відкритість до досвіду та здатність виходити за межі автоматичних когнітивних схем сприяють генерації нових ідей [9].

Враховуючи багатовимірність впливу психологічної гнучкості на професійне життя особистості маркетолога, серед ефективних підходів до розвитку психологічної гнучкості можна виділити наступні методи розвитку психологічної гнучкості:

1. Mindfulness-практики та розвиток усвідомленості через медитацію, дихальні вправи (Kabat-Zinn, 2018);

2. Когнітивне розділення (defusion), техніки дистанціювання від думок, наприклад: вербалізація думок як «просто думок» (Hayes et al., 2012);

3. Робота з формуванням та розвитком смислової сфери особистості, визначення особистісних і професійних цінностей та узгодження поведінки;

4. Робота з усвідомленням та прийняттям емоцій, навчання толерантності до дискомфорту, несприятливих життєвих обставин та невизначеності без уникнення (Flaxman & Bond, 2010; Moran, 2015) [18; 8; 12; 16].

Отже, психологічна гнучкість виступає ключовим механізмом, що забезпечує ефективну самоактуалізацію працівників сфери маркетингу. Вона дозволяє інтегрувати внутрішній досвід, адаптуватися до швидких змін професійного середовища та зберігати орієнтацію на цінності.

Розвиток психологічної гнучкості сприяє зниженню рівня професійного вигорання, підвищенню креативності та ефективності діяльності маркетологів. Впровадження АСТ-орієнтованих інтервенцій у супроводі професійної діяльності маркетологів є перспективним напрямом підвищення психологічної стійкості та професійної самоактуалізації фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Hurley J., Linsley P., McGowan P. Burnout in marketing professionals: A systematic review. *European Journal of Marketing*. 2022. Vol. 56, Issue 9. P. 2456–2478.

2. Kotler P., Keller K. L. *Marketing Management*. 15th ed. Harlow : Pearson Education Limited, 2019. 714 p.

3. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL : <https://ssrn.com/abstract=4162805> (дата звернення: 20.04.2026).

4. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2019. 320 с.

5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2018. 376 с.

6. Карамушка Л. М. Психологія управління та організацій: актуальні виклики сучасності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 3. С. 7–15.

7. Кокун О. М., Агаєв Н. А. Психологічна готовність до діяльності в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1. С. 45–52.

8. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 402 p.
9. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, Issue 7. P. 865–878.
10. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, Issue 4. P. 370–396. (перевидання: 2019)
11. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
12. Moran D. J. The Psychology of Coaching: An Acceptance and Commitment Approach. New York : Springer, 2015. 306 p.
13. Gloster A. T., Meyer A. H., Lieb R. Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017. Vol. 6, Issue 2. P. 166–171.
14. Levin M. E., Hildebrandt M. J., Lillis J., Hayes S. C. The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2014. Vol. 61. P. 30–44.
15. Lloyd J., Bond F. W., Flaxman P. E. The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*. 2013. Vol. 27, Issue 2. P. 181–199.
16. Flaxman P. E., Bond F. W. Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. Vol. 15, Issue 4. P. 347–358.
17. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boulder : Sounds True, 2018. 200 p.
18. Rust R. T. The future of marketing. *International Journal of Research in Marketing*. 2020. Vol. 37, Issue 1. P. 15–26.

Ярослав Шаюк

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;
викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ЖИТЛОВІ УМОВИ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблематика житлових умов у сучасних дослідженнях якості життя традиційно розглядається крізь призму матеріально-побутових характеристик, однак у психологічній площині вона набуває значно ширшого змісту. У цьому контексті житло постає не як об'єкт володіння, а як особливий вимір життєвого простору, який набуває значення через суб'єктивне переживання. Його функціональність визначається не стільки технічними характеристиками, скільки здатністю забезпечувати базові психологічні потреби — у безпеці, приватності, стабільності та самовираженні [4]. Водночас саме через житловий простір відбувається щоденна психологічна взаємодія людини зі світом, що задає ритм її повсякденності та впливає на переживання життєвої впорядкованості. Житло також виконує роль своєрідного психологічного простору, в межах якого інтегруються емоційні стани, досвід та особистісні смисли [5]. Відтак якість житлових умов не може бути зведена до об'єктивних показників, а має розглядатися як результат взаємодії середовища та особистості, у якій вирішальну роль відіграє індивідуальний спосіб переживання і осмислення життєвого довкілля.

Розгортання цієї позиції дозволяє побачити житлові умови як складову багаторівневої системи якості життя. На мікрорівні вони пов'язані з безпосереднім досвідом повсякденності та тілесно-емоційним комфортом; на мезорівні — із включеністю у локальне середовище та відчуттям належності до певного простору; на макрорівні — із ширшим соціокультурним контекстом, у якому житло набуває символічного значення [3]. Така багатовимірність дозволяє розглядати житлові умови як інтегративний чинник, що поєднує індивідуальне переживання і соціальну реальність.

Водночас ключовим є те, що житлові умови виступають не лише тлом життєдіяльності, а активним чинником психологічного благополуччя [6]. Вони впливають на відчуття стабільності, контрольованості життя, рівень тривоги та здатність до саморегуляції [1]. Через організацію простору, його передбачуваність або, навпаки, хаотичність, житлове середовище задає умови

для формування базового відчуття безпеки, що є фундаментом психологічної рівноваги. Водночас воно опосередковує можливості відновлення ресурсів особистості, зокрема через відпочинок, усамітнення чи підтримку близьких стосунків. У цьому сенсі житло виконує функцію не лише фізичного захисту, а й психологічної регуляції станів, створюючи простір для зниження напруження.

Нестача відповідності між потребами особистості та характеристиками житлового середовища може призводити до внутрішньої напруги, відчуття некоріненості та зниження суб'єктивної якості життя. Особливо це проявляється у ситуаціях життєвих змін або вимушеної мобільності, коли порушується звична просторово-психологічна організація життя, що актуалізує потребу в повторному освоєнні простору та відновленні відчуття «свого місця» [2].

Таким чином, теоретизація житлових умов у психологічній площині дозволяє перейти від їх розуміння як суто матеріального чинника до осмислення як складного психосоціального феномену, що відображає взаємодію особистості та середовища і визначає можливості її благополучного функціонування та розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н., Шаюк Я. О. Фактори психологічного благополуччя особистості на різних етапах вікового розвитку: циклічно-вчинковий вимір. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 8(48). С. 1366–1384. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1366-1384](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1366-1384)
2. Жданюк Л. О., Бондаренко М. С. Прив'язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації українців в умовах військового стану. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 117–130. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.08>
3. Кудрявцев К. О. Психологічні особливості образу міста особистості юнацького віку: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. 234 с.
4. Кузнецов О. І., Бондаренко М. С. Задоволеність потреб домашнім середовищем як чинник соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 73. С. 214–222. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1658-1669](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1658-1669)
5. Фоменко К. І., Бондаренко М. С., Шаюк Я. О. Соціально-психологічна адаптація українців в умовах війни в залежності від рівня функціональності домашнього середовища. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. 2025. № 10(50). С. 1658–1669. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1658-1669](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1658-1669)
6. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83, Iss. 1. P. 10–28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>

Богдан Копач

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.А. Мудрак,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ З ЖИТТЄВИМ ДОСВІДОМ ТА ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

Сучасна релігійна толерантність постає як активна позиція особистості, що ґрунтується на визнанні рівності прав кожного на свободу світогляду, що є критично важливим для стабільності поліконфесійної держави. В умовах глобальних трансформацій цей феномен стає фундаментом суспільної згуртованості, оскільки дозволяє інтегрувати представників різних вірувань у єдине громадянське поле без втрати їхньої ідентичності. Специфіка українського контексту полягає в тому, що мирне співіснування громад є не лише політичним гаслом, а й щоденною практикою, яка пройшла випробування часом та кризами [3].

Аналіз теоретичних засад свідчить, що толерантність не є вродженою якістю, а формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідне місце посідає ціннісна матриця індивіда. Вона виступає як внутрішній фільтр, через який людина сприймає релігійні догмати інших, перетворюючи їх з потенційних джерел конфлікту на об'єкти поваги. Релігійна толерантність інтегрується в загальну систему гуманістичних цінностей, де людина та її гідність визнаються вищим пріоритетом порівняно з інституційними розбіжностями чи догматичними суперечками [4].

Формування толерантного ставлення до інакшості нерозривно пов'язане з індивідуальною траєкторією розвитку особистості та специфікою її соціальних контактів протягом життя. Життєвий досвід, накопичений через взаємодію з представниками інших релігійних груп, суттєво знижує рівень ксенофобії та руйнує стереотипи, які часто нав'язуються медійним середовищем. Безпосереднє спілкування, спільна професійна діяльність чи волонтерська праця створюють підґрунтя для емпіричного пізнання, коли релігійна приналежність співрозмовника стає лише одним з аспектів його багатогранної особистості [2].

Особливе значення в контексті сучасності має травматичний досвід війни, який став неочікуваним каталізатором міжконфесійної солідарності в Україні. Спільне переживання кризових ситуацій, допомога цивільним у зонах бойових дій та капеланська служба сприяють розмиванню міжцерковних бар'єрів,

виводячи на перший план цінність людської підтримки. Таким чином, екзистенційний досвід межових ситуацій трансформує релігійні упередження у глибоку повагу до спільної мети, підтверджуючи тезу про те, що спільна боротьба є найпотужнішим інструментом соціальної інтеграції [1].

Ціннісні орієнтації особистості виконують роль цілепокладання у процесі соціальної взаємодії, визначаючи межі допустимого та бажаного в релігійному діалозі. В ієрархії цінностей толерантної людини зазвичай домінують саморозвиток, відкритість до нового досвіду та універсалізм, що дозволяє сприймати релігійне розмаїття як ресурс для культурного збагачення. Навпаки, якщо у системі цінностей переважає прагнення до жорсткого збереження традиції за будь-яку ціну, рівень толерантності може знижуватися через сприйняття інакшості як загрози [2].

Взаємозв'язок між цінностями та толерантністю має циклічний характер, де високий рівень моральності стимулює повагу до релігійного вибору іншого, а практика толерантності розширює ціннісний горизонт індивіда. Розвинена система орієнтацій дозволяє людині не лише декларувати повагу на словах, а й втілювати її в конкретних вчинках, уникаючи мови ворожнечі навіть у гострих дискусіях. Відтак, релігійна толерантність постає як активний етичний вибір, що підкріплюється внутрішньою переконаністю в абсолютному значенні прав людини [4].

Внутрішня динаміка релігійної толерантності забезпечується механізмами рефлексії, які дозволяють людині переосмислювати свій життєвий досвід крізь призму гуманістичних ідеалів. Усвідомлення власних цінностей допомагає індивіду критично оцінювати негативні епізоди взаємодії з іншими віруваннями, не допускаючи їхньої генералізації на всю релігійну спільноту. Соціальне середовище, у якому перебуває людина, також відіграє роль медіатора, оскільки панівні в суспільстві норми можуть або підсилювати толерантність, або провокувати відчуження [3].

Важливим аспектом є інтелектуальний розвиток та рівень релігійної грамотності, які дозволяють глибше розуміти символічні та смислові світи представників інших конфесій. Коли позитивний життєвий досвід поєднується з високою когнітивною складністю світосприйняття, людина стає здатною бачити спільне етичне коріння в різних релігійних системах. Це призводить до формування стабільної психологічної готовності до взаємодії в мультикультурному просторі, де релігійна толерантність стає невід'ємною частиною ідентичності сучасної особистості в Україні [1].

Майбутнє релігійної толерантності в українському суспільстві безпосередньо залежить від успішності інтеграції цінностей демократії та прав людини в повсякденну свідомість громадян. Процес євроінтеграції вимагає

глибокої трансформації ціннісних орієнтацій, спрямованої на утвердження інклюзивності, де релігійний чинник перестає бути інструментом розмежування. Освітні програми, що базуються на культурі діалогу, мають спиратися на вже існуючий позитивний досвід міжрелігійної співпраці, накопичений за роки незалежності та особливого періоду випробувань [3].

Зміцнення взаємозв'язку між життєвим досвідом, цінностями та толерантністю є запорукою стійкості держави до зовнішніх маніпуляцій, що намагаються використовувати релігію як зброю. Розбудова суспільства, де кожен почувається вільним у своєму духовному виборі, можлива лише через постійне оновлення ціннісних пріоритетів та усвідомлену роботу над стереотипами. Релігійна толерантність, таким чином, виступає не як застигла характеристика, а як динамічний процес самовдосконалення людини на шляху до зрілого громадянського суспільства [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Брильов Д. В. Релігійна толерантність та міжрелігійний діалог в умовах російської агресії в Україні. *Релігієзнавчі студії*. 2023. № 2. С. 45–58.
2. Грисенко Н. В. Ціннісні орієнтації сучасної молоді як чинник формування світоглядної толерантності. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 112–125.
3. Колодний А. М. Релігійне життя України: виклики сучасності та перспективи толерантності. *Філософська думка*. 2023. № 3. С. 89–104.
4. Стоцький Я. В. Феноменологія релігійної свободи: від теорії до життєвої практики в умовах поліконфесійності. *Вісник релігієзнавства*. 2024. № 4. С. 22–37.

Вікторія Дробишевська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Одеський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент Т.В. Матієнко,
Одеський державний університет внутрішніх справ*

ПОРУШЕННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні соціально-психологічні трансформації, зумовлені тривалим воєнним станом в Україні, суттєво модифікують закономірності психічного онтогенезу дітей та підлітків. Війна як потужний хронічний стресогенний фактор порушує динаміку соціалізації, трансформує міжособистісні інтеракції та деформує нормативну послідовність вікових етапів особистісного становлення.

У цьому контексті особливу актуальність набуває феномен раннього подорослішення, який слід розглядати не як лінійне прискорення розвитку, а як складний багатовимірний процес якісних перебудов психічної сфери, що супроводжується дисгармонією функціонування та фрагментацією онтогенезу.

Раннє подорослішення проявляється у передчасному засвоєнні соціальних ролей, неадекватних віковим можливостям, формуванні когнітивно-поведінкових стратегій зрілого типу, дефіциті емоційно-ціннісного досвіду та порушенні процесів ідентифікації. Характерною особливістю є «перестрибування» або редукція окремих вікових стадій, що призводить до псевдозрілих форм поведінки.

В умовах перманентної невизначеності та інтенсивного травматичного впливу активуються механізми адаптації та захисту. Однак надмірна тривалість стресу часто перевищує адаптаційний потенціал, спричиняючи амбівалентність розвитку: гіперкомпенсаторні реакції (передчасна відповідальність, гіперконтроль, раціоналізація) поєднуються з регресивними проявами (емоційна лабільність, тривожність, порушення саморегуляції). Це ускладнює формування цілісної ідентичності та подальшу соціальну інтеграцію.

Таким чином, раннє подорослішення в умовах воєнного стану є комплексним поліфакторним явищем, що відображає порушення нормативної динаміки психічного розвитку. Його вивчення вимагає системного міждисциплінарного підходу з метою виявлення ризиків деформації особистісного становлення та обґрунтування ефективних стратегій психологічної підтримки дітей і підлітків.

Поняття «adolescence», перекладається з англійської мови як «юність», «дорослішання», «підростання» та означає перехідний етап від підліткового до юнацького віку [1, с.63]. Раннє подорослішення можна розглядати, як явище проявляється в прискореному набутті дітьми ролей і відповідальності, притаманних дорослим, що супроводжується перестрибуванням типових етапів психічного розвитку або нестачею завершення відповідних вікових станів. Такі зміни не є природним онтогенетичним процесом, а зумовлені екстремальними обставинами.

Теоретичною основою розуміння цього феномену слугує концепція психосоціальних стадій розвитку Еріка Еріксона, викладена в його фундаментальній праці «Дитинство і суспільство» (1950). За Еріксоном, особистість формується через послідовне проходження восьми криз, кожна з яких відповідає певному віковому періоду і передбачає баланс між позитивним та негативним полюсами. У воєнних умовах відбувається порушення цього процесу: наприклад, на стадії «ініціатива проти провини» (3–6 років) діти, замість вільного дослідження світу через гру, змушені опановувати навички виживання, такі як самотійне спускання в укриття під час повітряної тривоги чи заспокоєння дорослих. Подібно, на стадії «працьовитість проти неповноцінності» (6–12 років) школярі перестрибують етап формування компетентності через навчання та гру, беручи на себе батьківські обов'язки, що призводить до почуття неповноцінності в майбутньому. На підлітковій стадії «ідентичність проти ролі плутанини» (12–18 років) війна форсує передчасне формування ідентичності через травматичний досвід, але без достатньої емоційної підтримки, що спричиняє кризу ролі та відкладені психологічні проблеми у дорослому віці [2]. Ерік Еріксон підкреслював, що соціокультурне середовище є визначальним у розв'язанні вікових криз, тоді як у контексті війни макросистема (за Урі Бронфенбреннер) може набувати деструктивного характеру, ускладнюючи або блокуючи нормальний перехід між стадіями розвитку. Водночас, відповідно до екологічного підходу, аналіз соціального впливу потребує врахування всієї сукупності чинників середовища - від мікросоціального оточення до ширших макросоціальних умов, включаючи медіа, культурні особливості та функціонування соціальних інститутів [3]. У воєнному стані макросистема (воєнний конфлікт) радикально дестабілізує всі нижчі рівні: екзосистема (мобілізація батьків) руйнує мікросистему сім'ї, змушуючи дитину брати на себе дорослі ролі, а хроносистема (тривалість війни) фіксує ці порушення в часі. Це призводить до нестачі завершення відповідних станів розвитку, оскільки дитина втрачає доступ до стабільних ресурсів підтримки, що є критичним для нормального онтогенезу.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі (1969) додає, що дорослі з унікаючою, тривожно-амбівалентною або дезорганізованою прив'язаністю зазнають підвищеного стресу на біохімічному рівні, проявляючи надмірне або знижене збудження, а також вегетативні реакції - страх, тривогу, сором, що з часом може призвести до хронічної тривожності [4]. У контексті українського воєнного стану розлучення з батьками через мобілізацію чи евакуацію викликає хронічну тривогу розлуки, що змушує дітей передчасно розвивати автономію без емоційної бази безпеки. Це не лише порушує емоційну регуляцію, а й сприяє перестрибуванню стадій розвитку, оскільки дитина, позбавлена стабільного «безпечного базису», змушена самостійно справлятися з загрозами, формуючи патерни гіперсамостійності, що в майбутньому ускладнюють інтимні стосунки та довіру. Дослідження Боулбі підкреслюють, що такі розлуки в ранньому віці підвищують ризик психопатології, що підтверджується сучасними даними щодо українських дітей, які переживають подібні травми.

Роберт Селман розробив теорію прийняття соціальної ролі, яка пояснює розвиток здатності ставитися до себе та інших як до суб'єктів, реагувати на дії оточуючих так само, як на власні, та оцінювати свою поведінку з погляду інших. У рамках цієї концепції він також описав етапи розвитку соціального перспективного сприйняття (*perspective-taking*), які відображають поступове формування здатності дитини розуміти точки зору інших людей - від недиференційованої на ранньому дитинстві до взаємної та суспільної у підлітковому віці [5]. У контексті війни травматичні події порушують прогресивний перехід між цими рівнями: діти, змушені швидко опановувати роль «опікуна» для молодших *siblings* чи емоційну підтримку для батьків, перестрибують етапи саморефлексії та взаємності, формуючи ригідні або спрощені соціальні когніції. Це призводить до труднощів в емпатії та міжособистісних стосунках у майбутньому, посилюючи негативні наслідки раннього подорослішення.

Таким чином, раннє подорослішення дітей і підлітків в умовах тривалого воєнного стану в Україні є комплексним психосоціальним феноменом, що порушує нормативну динаміку психічного онтогенезу, спричиняє дисгармонію розвитку та фрагментацію вікових стадій. Зумовлене хронічним травматичним стресом, воно поєднує гіперкомпенсаторні механізми адаптації з регресивними проявами, ускладнюючи формування цілісної ідентичності, емоційної регуляції та соціальної інтеграції. Теоретичний аналіз концепцій Еріксона, Боулбі, Бронфенбреннера та Селмана свідчить про деструктивний вплив макросистеми війни на всі рівні соціального середовища.

Для пом'якшення негативних наслідків рекомендується впровадити комплексну систему підтримки. Необхідно створити національну програму

раннього виявлення та супроводу таких дітей на базі закладів освіти й центрів психічного здоров'я. Важливо забезпечити доступність спеціалізованої психотерапевтичної допомоги, спрямованої на відновлення емоційного «безпечного базису» та повернення до нормативних вікових завдань. Доцільно розвивати сімейно-орієнтовані програми підтримки батьків, інтегрувати в освіту елементи травмоінформованої педагогіки, а також розширити міждисциплінарні дослідження феномену з метою розробки ефективних інтервенцій.

Реалізація цих заходів дозволить зменшити ризики довгострокової деформації особистісного становлення та сприятиме формуванню психологічно стійкого покоління, здатного до успішної соціальної інтеграції в післявоєнний період. Своєчасна системна психологічна підтримка є ключовим чинником збереження психічного здоров'я української молоді в умовах воєнних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко Н.В., Бесонова К. Дорослішання (adolescence) – якісно новий етап у розвитку підлітка. (Огляд сучасних зарубіжних інтернет-публікацій). *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : збірник наукових праць. Кривий Ріг, 2012. 315 с.

URL: <https://surl.li/hxthen>

2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2022. 376 с.

URL: <https://surl.li/ogdtov>

3. Сіткарь В.І. Взаємозв'язок вікової субкультури з чотирикомпонентною моделлю соціального впливу У. Бронфенбреннера. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути*: матеріали I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, (м. Дніпро, 1-2 серпня 2019 р.). Дніпро, 2019. 874 с.

URL: <https://surl.li/lcsuqt>

4. Александрова В.В. Чинники тривожних станів у людей з травматичним досвідом. *Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук*: матеріали II науково практичної конференції (м. Запоріжжя, 23-24 лютого 2024 р.). Одеса: Видавництво «Молодий вчений», 2024. 160 с.

URL: <https://surl.li/hvqzlp>

5. Руденко А.І., Данчук Ю.П., Логвіна О.А. Особливості розвитку соціального інтелекту дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах цифрового середовища. *Психологічні студії*. № 4. 2023. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 86 с.

URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/issue/view/85>

Тетяна Сіліч

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я КОРИСТУВАЧІВ

Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я користувачів є одним із найбільш актуальних питань сучасної психології, оскільки цифрове середовище стало невід'ємною частиною повсякденного життя. Соціальні мережі не лише трансформують способи комунікації, а й впливають на емоційний стан, самооцінку, когнітивні процеси та поведінкові патерни людини. Водночас цей вплив є двояким: поряд із значними ресурсними можливостями спостерігаються суттєві ризики для психічного благополуччя.

З одного боку, соціальні мережі виступають потужним інструментом соціальної підтримки. Вони дозволяють підтримувати зв'язок із близькими людьми, знаходити однодумців, долучатися до тематичних спільнот і отримувати емоційну підтримку у складних життєвих ситуаціях. Особливо це важливо для осіб, які відчують ізоляцію або мають обмежений доступ до офлайн-комунікації. Крім того, соціальні платформи забезпечують швидкий доступ до інформації, включаючи психологічну просвіту, матеріали з розвитку емоційного інтелекту та ресурси самодопомоги. Вони також створюють умови для самовираження, формування ідентичності та творчої реалізації, що є важливими складовими психологічного розвитку особистості. У професійному контексті соціальні мережі сприяють нетворкінгу, обміну досвідом та розширенню кар'єрних можливостей.

З іншого боку, надмірне або некритичне використання соціальних мереж пов'язане з низкою психологічних ризиків. Одним із ключових механізмів негативного впливу є соціальне порівняння, коли користувачі співставляють власне життя з ідеалізованими образами, представленими в онлайн-просторі. Це часто призводить до зниження самооцінки, відчуття неуспішності та незадоволеності собою.

Особливо небезпечним є так зване «висхідне порівняння», коли людина орієнтується на тих, кого сприймає як більш успішних або щасливих. Зокрема Л. Фестінгер стверджує, що за відсутності об'єктивних критеріїв люди звертаються до соціального оточення, щоб зрозуміти, «наскільки вони хороші» або

«наскільки правильно мислять». Він вводить поняття двох основних типів порівняння: з людьми, які перебувають на подібному рівні (що забезпечує більш точну оцінку), та з тими, хто має вищі або нижчі показники. Особливу увагу приділено «висхідному порівнянню» (з більш успішними), яке може стимулювати розвиток, але водночас викликати незадоволення собою [1].

Іншим важливим чинником є феномен FOMO (fear of missing out) – страх пропустити щось важливе, що супроводжується підвищеною тривожністю та постійною потребою перевіряти оновлення. Автори досліджень визначають FOMO як стійке переживання, пов'язане з бажанням постійно залишатися в курсі того, що роблять інші люди [3]. Такий феномен тісно пов'язаний із базовими психологічними потребами, описаними в теорії самодетермінації (потреба в автономії, компетентності та пов'язаності). Якщо ці потреби не задовольняються, рівень FOMO зростає.

Соціальні мережі також сприяють інформаційному перевантаженню, яке виникає через надмірний потік новин та контенту. Це призводить до когнітивної втоми, зниження концентрації уваги та підвищення рівня стресу [2].

Окремої уваги заслуговує викривлення сприйняття реальності, яке формується під впливом відфільтрованого та ідеалізованого контенту. Користувачі стикаються з нереалістичними стандартами зовнішності, успіху та способу життя, що може спричиняти незадоволеність власним тілом і життям загалом [4]. Таким чином, соціальні мережі створюють специфічне психологічне середовище, де поєднуються процеси соціального порівняння та позитивного підкріплення, що значною мірою визначає емоційні реакції користувачів.

Водночас вплив соціальних мереж не є однаковим для всіх і залежить від низки факторів. Важливу роль відіграють індивідуальні особливості користувача, зокрема рівень самооцінки, тривожності та вікові характеристики. Значення має також спосіб використання соціальних мереж: активна взаємодія (спілкування, створення контенту) зазвичай має більш позитивний ефект, тоді як пасивне споживання контенту (скролінг) частіше пов'язане з негативними наслідками. Крім того, суттєвим є характер контенту: підтримуючий і освітній контент може виступати ресурсом, тоді як токсичний або маніпулятивний – підсилювати психологічні ризики.

Отже, соціальні мережі є складним і багатовимірним феноменом, який одночасно виступає як ресурсом, так і фактором ризику для ментального здоров'я. Їхній вплив визначається не лише технологічними характеристиками, а й психологічними механізмами взаємодії користувача з цифровим середовищем. У цьому контексті ключового значення набуває формування навичок усвідомленого використання соціальних мереж, розвиток цифрової гігієни та критичного мислення, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки та

максимально використовувати потенціал цифрових технологій для підтримання психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7. P. 117–140.
2. Kross E., Verduyn P., Sheppes G. et al. Social media and well-being: pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25. № 1. P. 55–66.
3. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. № 4. P. 1841–1848.
4. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3. № 4. P. 206–222.

Ольга Юрченко

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Н. В. Хазратова,
Західноукраїнський національний університет*

МУЛЬТИФУНКЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОПОР ЯК МЕХАНІЗМ РОЗВИТКОВОГО ПЕРЕБІГУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасні соціально-психологічні умови визначаються високим рівнем невизначеності та частими змінами життєвих обставин, що робить актуальною проблему переживання кризових станів і пошуку ефективних способів їх подолання. Традиційно кризові ситуації розглядаються як чинники дезадаптації, що супроводжуються підвищенням рівня тривоги, втратою контролю та порушенням звичних механізмів функціонування. Водночас сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу на їх розвитку потенціалі, зокрема можливості посттравматичного зростання, трансформації ціннісно-сміслової сфери та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема психологічних опор як системи ресурсів, що забезпечує не лише стабілізацію стану, а й перехід до розвиткових форм переживання кризи. У межах даного дослідження кризова ситуація розглядається як зовнішній контекст, що запускає внутрішній процес переживання кризи. Основна увага зосереджена саме на динаміці цього процесу, його стадіях та психологічних механізмах. Попри значну кількість досліджень, присвячених копінгу, резильєнтності та посттравматичному зростанню, питання їх інтеграції в єдину динамічну систему, що функціонує у процесі переживання кризи як цілісного психологічного процесу, залишається недостатньо розробленим. Саме тому виникає потреба у концептуалізації психологічних опор як цілісної системи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення мультифункціональної системи психологічних опор як механізму розвиткового перебігу самоактуалізаційних процесів у процесі переживання кризи.

Теоретичну основу дослідження становлять гуманістичні та екзистенційні підходи до розвитку особистості, представлені у працях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, а також сучасні концепції посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun), теорії копінгу (R. Lazarus, S. Folkman), резильєнтності (K. Connor, J. Davidson; A. Masten) та біопсихосоціальної моделі (G. Engel). У межах

цих підходів криза розглядається не лише як подія, а як процес переживання, що може мати різні траєкторії — від дезадаптації до особистісного розвитку.

Самоактуалізація у даному дослідженні інтерпретується як динамічний процес, що актуалізується в умовах порушення звичних життєвих структур і супроводжується переосмисленням цінностей, зростанням автономії, формуванням нових життєвих цілей та інтеграцією кризового досвіду у цілісну життєву історію особистості.

У межах дослідження запропоновано авторську концепцію мультифункціональної системи психологічних опор як інтегрованого комплексу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечує як стабілізацію психоемоційного стану, так і подальший розвиток особистості. Дана система має багатовимірну структуру і включає стабілізувальну, регуляторну, смислотворчу та розвиткову функції. Стабілізувальна функція спрямована на зниження рівня напруження та відновлення відчуття безпеки; регуляторна — на забезпечення контролю поведінки та прийняття рішень; смислотворча — на переосмислення пережитого досвіду та формування нових життєвих орієнтирів; розвиткова — на активізацію процесів самозміни та постановку нових цілей.

Окремим виміром системи виступає рівень інтерналізації психологічних опор, який відображає ступінь переходу від зовнішньої залежності до внутрішньої автономії та самодостатності. Саме інтерналізація розглядається як ключовий механізм, що забезпечує перехід від адаптаційного реагування до розвиткового перебігу самоактуалізаційних процесів.

Для емпіричного дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як загальні показники психологічного функціонування, так і структурні компоненти системи опор. Зокрема, застосовано шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкалу посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory), шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), а також авторський опитувальник «Мультифункціональна система психологічних опор у кризових ситуаціях». Останній спрямований на діагностику співвідношення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, функціональних компонентів системи опор та рівня їх інтерналізації.

Обробка емпіричних даних передбачає використання методів описової статистики, кореляційного, факторного, кластерного та регресійного аналізу, що дозволяє виявити структуру взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначити їхній внесок у розвитковий перебіг самоактуалізаційних процесів.

Очікується, що результати дослідження дозволять не лише уточнити роль окремих психологічних ресурсів, а й показати, як саме їх взаємодія та перебудова пов'язані з розвитковим перебігом самоактуалізації в умовах переживання кризи.

Окрему увагу приділено визначенню ролі інтерналізації ресурсів як ключового чинника переходу до особистісного розвитку.

Таким чином, запропонований підхід дозволяє розглядати психологічні опори не лише як сукупність ресурсів, а як динамічну систему, конфігурація якої визначає траєкторію переживання кризи — від дезадаптації до самоактуалізації. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні, кризовій допомозі та програмах підтримки особистісного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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, № 6. P. 1069–1081.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455–471.
3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
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.
6. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136, № 2. P. 257–301.
7. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196, № 4286. P. 129–136.

Юлія Войцішук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, старший викладач
О.А. Притула, Західноукраїнський національний університет*

ТРЕНІНГОВІ ПРОГРАМИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

Професія психолога-консультанта належить до категорії психологічного супроводу та підтримки особистості, що характеризуються систематичною емоційною залученістю фахівця у проблематику клієнта, роботою із психологічною болем та складними переживаннями, а також необхідністю утримувати терапевтичну позицію в умовах інтенсивного міжособистісного контакту. Особливості професії зумовлюють підвищений ризик розвитку синдрому емоційного вигорання, що є одним із найпоширеніших професійних ризиків у сфері психологічної допомоги.

Синдром вигорання у консультантів має серйозні наслідки як для самого фахівця у вигляді погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження задоволеності роботою й мотивації, так і для клієнтів, які отримують менш якісну допомогу від виснаженого спеціаліста [4]. У контексті України зазначена проблема набуває особливої гостроти в умовах воєнного часу: психологи-консультанти, які працюють із травматизованими людьми, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та постраждалими від воєнних дій, зазнають безпрецедентного професійного навантаження.

За таких умов розробка та впровадження ефективних профілактичних заходів стає нагальною потребою. Серед різних підходів до профілактики вигорання особливе місце посідають групові тренінгові програми, які поєднують розвиток особистісних ресурсів фахівця з перевагами групової динаміки та взаємної підтримки. Дослідження їхньої ефективності та механізмів дії є актуальним і практично значущим завданням сучасної психологічної науки.

Феномен емоційного вигорання у професіях психологічного супроводу та підтримки особистості набув систематичного наукового осмислення завдяки роботам К. Маслач і С. Джексона, які описали його трикомпонентну структуру: емоційне виснаження як відчуття спустошеності емоційних ресурсів; деперсоналізацію як дистанціювання від клієнтів і цинічне ставлення до них; знижене відчуття особистісної ефективності як негативну оцінку власних компетентностей і досягнень. У консультативній практиці до цих вимірів

додаються специфічні феномени: вторинна травматизація та контрперенос, що виникає внаслідок ідентифікації з болем клієнта [3].

Теоретичне обґрунтування профілактичної функції групових тренінгів спирається на кілька концептуальних засад. По-перше, ресурсна концепція акцентує, що вигорання розвивається внаслідок прогресивного виснаження особистісних, соціальних і організаційних ресурсів. Груповий тренінг, відповідно, виконує функцію відновлення та нарощування цих ресурсів. По-друге, модель вимог та ресурсів вказує на те, що профілактика вигорання можлива як через зниження вимог, так і через збільшення доступних ресурсів і саме другий шлях реалізується через тренінгове навчання.

Груповий формат тренінгової роботи має власні механізми впливу, відмінні від індивідуальних форм навчання та психологічної підтримки. Цілющі чинники групового процесу, серед яких особливо значущими для профілактики вигорання є: відчуття, що твої труднощі не унікальні, групова згуртованість, альтруїзм та надія. Зазначені чинники безпосередньо протидіють ізоляції та знеціненню, характерним для стану вигорання.

Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє виділити кілька провідних підходів до побудови групових тренінгових програм профілактики вигорання у консультантів.

Майндфулнес-базовані програми на основі усвідомленості набули широкого поширення у роботі з психологічного супроводу та підтримки особистості. Їх профілактичний потенціал реалізується через розвиток здатності до неохочого спостереження за власними емоційними станами, зниження автоматичних реакцій на стрес та формування рефлексивної паузи між стимулом і реакцією. Метааналіз підтвердив значущий ефект майндфулнес-тренінгів у зниженні показників вигорання у фахівців сфери психічного здоров'я.

Когнітивно-поведінкові тренінгові програми. КПТ-орієнтовані програми фокусуються на виявленні та корекції дисфункціональних переконань, які підвищують вразливість консультанта до вигорання: надмірного почуття відповідальності, перфекціоністських стандартів, переконань щодо «необхідності» страждати разом із клієнтом. Груповий формат при цьому забезпечує можливість когнітивного реструктурування через колективну рефлексію та взаємний зворотний зв'язок учасників.

Регулярність і тривалість є принципово важливими характеристиками: разові або короткочасні тренінги демонструють значно менший стійкий ефект порівняно з систематичними програмами тривалістю від 8 тижнів і більше. Оптимальним вважається формат щотижневих групових зустрічей тривалістю 1,5–2 години протягом 2–4 місяців із подальшим катamnестичним моніторингом стану учасників.

Безпечність групового середовища є ключовою передумовою: учасники мають відчувати конфіденційність, відсутність оцінювання та щиру підтримку з боку групи і ведучого. Особливо це стосується консультантів, які у своїй щоденній практиці перебувають у ролі того, хто допомагає, і яким буває складно займати позицію того, хто отримує підтримку.

Компетентність ведучого групи відіграє вирішальну роль: фасилітатор тренінгової програми для консультантів має поєднувати досвід групової роботи, знання специфіки помагаючих професій та власну особисту психологічну пропрацьованість. Лише в такому випадку можливе формування справді терапевтичного групового клімату.

Отже, емоційне вигорання є системним ризиком для психологів-консультантів, зумовленим специфікою психологічного супроводу та підтримки особистості і потребує цілеспрямованої профілактичної роботи як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. Групові тренінгові програми є ефективним засобом профілактики вигорання, оскільки поєднують розвиток особистісних ресурсів фахівця з унікальними цілющими чинниками групового процесу, недоступними в індивідуальних форматах підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волобуєва Н. Тренінгові технології як ефективний засіб профілактики вигорання. Управління організацією в сучасних реаліях міжнародного співробітництва : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти, Харків, 5 лист. 2025 р. С. 76–79.

2. Карабин Т. В. Стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Том 36 (75) № 6 2025 С. 64–71. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2025/12.pdf

3. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *J Organizational Behavior*. 1981. 2(2). 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

4. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience. *World Psychiatry*. 2016. 15(2). 103–111.

Юлія Окул

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології, старший викладач
С.Р. Шеремета, Західноукраїнський національний університет*

МОЖЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОГО ПРОЦЕСІНГУ (ЕОП) У РОБОТІ З ПРИГНІЧЕНИМИ ТА ВИТІСНЕНИМИ ПОЧУТТЯМИ

Значна частина психологічних і психосоматичних труднощів пов'язана з емоціями та почуттями, які залишилися непрожитими – подавленими або витісненими, тобто такими, що людина з різних причин не дозволяє собі усвідомити чи виразити. Подавлення і витіснення виступають базовими психологічними захисними механізмами, спрямованими на усунення зі свідомості переживань, які сприймаються як неприйнятні або надто болісні. З. Фройд підкреслював, що витіснений матеріал не зникає, а продовжує існувати в підсвідомості, опосередковано впливаючи на емоційний стан і поведінку людини [5]. Спектр подавлених і витіснених переживань є надзвичайно широким і може охоплювати як базові афекти (гнів, образу, сум, страх тощо), так і більш складні феномени, зокрема любов, довіру, сексуальність чи екзистенційне відчуття сенсу життя. Емоції, що були подавлені, зберігають внутрішню напругу та проявляються у вигляді стриманого імпульсу до вираження, який водночас блокується особистістю. За умов відносної психологічної стабільності це може не усвідомлюватися, однак супроводжується формуванням ригідних рис характеру та хронічного тілесного напруження. Як зазначав В. Райх, неопрацьовані негативні переживання фіксуються в тілі через систему хронічних м'язових напружень, що формують так званий «м'язовий панцир» [6].

Якщо ж інтенсивність афекту є високою, а ресурси саморегуляції – недостатніми, подавлені чи витіснені переживання можуть проявлятися у формі тривоги, емоційних зривів, істеричних реакцій або психосоматичних симптомів. У таких випадках людина може пояснювати свій стан зовнішніми обставинами, тоді як справжнє джерело напруження нерідко пов'язане з хронічно подавленими, неусвідомлюваними почуттями. Психологічна допомога передбачає поступове відновлення контакту з цими переживаннями, їх опрацювання та інтеграцію. Важливо враховувати, що подавлення може стосуватися як окремих емоцій, так і емоційної сфери загалом, що іноді супроводжується алекситимічними проявами – труднощами у розпізнаванні, диференціації та вираженні почуттів, а також зниженням емпатії.

У сучасній психотерапевтичній практиці зростає інтерес до підходів, які дозволяють ефективно виявляти й опрацьовувати подавлені емоції як глибинні чинники психічного дистресу. Одним із таких підходів є Емоційно-Образний Процесінг (ЕОП). Огляд науково-теоретичних джерел показав, що метод ЕОП базується на різних класичних модальностях, однак має свої особливості. Це інтегративний метод, що поєднує психодинамічне розуміння субособистостей, роботу з афектами через внутрішні психічні образи і тілесні відчуття, а також діалогічну форму взаємодії, у центрі якої перебуває образ травмованої частини особистості. Механізми дії методу: ЕОП сприяє доступу до неусвідомлюваних переживань, їх виявленню та трансформації через роботу з внутрішніми образами, що відображають емоційний досвід у психосоматичній формі – встановлюється зв'язок між образом і тілесними реакціями, проводиться робота з ретрофлексією, дисоціацією, внутрішніми частинами особистості та тілесною пам'яттю. Це сприяє зниженню внутрішнього конфлікту та ослабленню симптомів. Зміна образу – його форми, змісту чи емоційного забарвлення – супроводжується змінами у переживаннях клієнта, зокрема полегшення соматичного болю, зниження рівня тривоги чи напруження.

Підхід ЕОП ґрунтується на припущенні, що нерозв'язані емоційні конфлікти закарбовуються у вигляді стійких внутрішніх образів, які зберігають афективний заряд і впливають на поведінку, емоції та тілесний стан людини [1]. Цікаво відзначити, що образами, які виникають у клієнта, приділяється значна увага у різних напрямках психотерапії. У психоаналітичній традиції вони розглядаються як носії життєвого досвіду і водночас як засіб роботи з психологічними захистами [3]. Саме в образах часто проявляються ті аспекти психіки, які залишаються поза межами свідомого доступу.

У межах ЕОП внутрішні образи розуміються як динамічні репрезентації інтрапсихічних процесів, що поєднують когнітивні, емоційні та тілесні компоненти досвіду. Образ виступає своєрідним «контейнером» емоційної пам'яті, у якому зберігаються неінтегровані переживання. Їх активація та дослідження в терапевтичному процесі дає змогу клієнту актуалізувати витіснений матеріал у символічно опосередкованій, а отже безпечнішій формі.

Метод ЕОП спирається на психоаналітичне уявлення про те, що неусвідомлений внутрішній конфлікт є ключовим чинником психосоматичних порушень. Симптом розглядається як тілесне втілення подавленої емоції. Спочатку тіло подає сигнали у вигляді дискомфорту, спонукаючи звернути увагу на проблему, однак ці сигнали, як і сама емоція, можуть витіснятися. У результаті знижується чутливість до власних переживань, напруга накопичується, і за певних умов симптом активізується [3].

ЕОП також враховує, що витoki багатьох травматичних переживань сягають довербального періоду розвитку, коли досвід ще не був оформлений у слова. Тому терапевтична робота орієнтується на відчуттєві, емоційно-образні та рухові процеси. Їх активація пов'язана з взаємодією різних відділів мозку: неокортекс ініціює обробку інформації, яка через лімбічну систему залучає більш давні структури, відповідальні за формування образів. Перепроживання і трансформація досвіду відбуваються у станах, близьких до дитячої сприйнятливості – із зниженням критичного контролю. Доступ до таких станів може забезпечуватися через особливу організацію мовлення терапевта, темп і ритм взаємодії, що створюють атмосферу безпеки [2].

Модальність ЕОП включає широкий спектр технік роботи з образами почуттів і травмованих частин особистості, які виникають у процесі терапії (наприклад, важкість у грудях може проявлятися у вигляді образу каменя, відчуття стискання в горлі – в образі мотузки, гніву та роздратування – в образі вогняного шару, суму та невикланих сліз – у вигляді темної хмари тощо). У процесі трансформації образу відбувається вивільнення пов'язаних емоцій, що зазвичай супроводжується послабленням або зникненням тілесного дискомфорту. Таким чином, тілесні реакції виступають важливим індикатором змін у психічному стані [4].

Терапевтична робота в стилі ЕОП передбачає послідовну взаємодію з образами: від локалізації тілесних відчуттів до їх уточнення, вербалізації, персоніфікації та подальшої трансформації. Примітно, що важливим є встановлення зв'язку між образом і тілесними реакціями, що дозволяє використовувати соматичні маркери як індикатори глибинного емоційного напруження.

Для ілюстрації роботи в парадигмі ЕОП розглянемо спрощений випадок опрацювання подавленого гніву. Клієнт звернувся зі скаргами на хронічну внутрішню напругу, дратівливість та психосоматичні порушення гастроентерологічного типу. Наявність агресивних почуттів при цьому заперечує. У процесі роботи психолог просить клієнта локалізувати в тілі відчуття, пов'язані з його переживаннями в момент згадування останньої ситуації, коли клієнт не зміг стримати роздратування на оточуючих. Згідно теорії В. Райха, подавлений гнів накопичується в області сонячного сплетіння, де в ході сесії клієнт і відчув локалізацію свого роздратування. Далі психолог пропонує клієнту сфокусуватися на цьому відчутті, яке він відчуває в сонячному сплетінні, дослідити це відчуття та перетворити на образ (якби це відчуття мало форму, розмір, колір, консистенцію тощо, то як би воно виглядало, на що було б схоже?). Це допомагає краще усвідомити емоцію та увійти з нею в безпечний контакт. Формується образ подавленого гніву, який клієнт описує як «вулкан, що довго

стримується і ось-ось вибухне». На наступних етапах згідно протоколів ЕОП відбувається дисоціація та діалог з образом. Далі за допомогою психотерапевтичних інтервенцій через символічне «виверження» вулкана відбувається екологічне опрацювання гніву – клієнт за підтримки терапевта дозволяє образу проявити свою динаміку – взрив, лава, попіл, викид енергії стають метафорою вивільнення накопиченого афекту. Важливо, що цей процес відбувається екологічно у контрольованій уявній формі. У ході взаємодії клієнт може усвідомити функцію свого гніву (наприклад, як захисту або сигналу про порушення меж), що сприяє його прийняттю як значущого психічного ресурсу та допомагає направити енергію гніву як позитивну силу на розвиток недостатніх якостей особистості.

У міру завершення «виверження» інтенсивність образу знижується: вулкан поступово заспокоюється, видозмінюється і поступово зникає, клієнт спостерігає полегшення та зниження тілесної напруги. Трансформація образу супроводжується змінами у внутрішньому стані клієнта – зменшенням рівня агресивного напруження, підвищенням усвідомлення власних почуттів та відновленням здатності до саморегуляції. Терапевтичний процес триває до досягнення стабільного стану, в якому образ втрачає деструктивний заряд і інтегрується у психічну структуру як контрольований і прийнятий аспект досвіду. У результаті ситуативної перевірки клієнт відзначає зниження симптоматики в сонячному сплетінні, підвищення внутрішньої рівноваги та здатність екологічно виражати власний гнів.

Подані результати свідчать про те, що ЕОП відкриває нові можливості для актуалізації та екологічного вивільнення подавлених емоцій, а також для поступового повернення витісненого матеріалу у сферу усвідомлення з подальшою інтеграцією в структуру «Я».

ЛІТЕРАТУРА

1. Амінієва Я. Р., Михайлюк О. А. Емоційно-образний процесінг у роботі з кризою. *Габітус*. 2025. Вип. 76. С. 80–85. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/13.pdf>
2. Смольська Л. М., Шпак С. Г., Шеховцов В. С. Застосування методу Емоційно-Образного Процесінгу при психосоматичних розладах. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Вип. 19, № 2. С. 251–265. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.24>
3. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 30. С. 417–427.

4. Шеховцов В. С., Амінєва Я. Р. Зцілення емоційного болю методом емоційно-образного процесінгу. *Наукові перспективи*. 2025. № 7 (61). С. 1477–1489. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/27111>
5. Abraham N., Torok M. The Shell and the Kernel. Renewals of Psychoanalysis. London, 1994. Vol. 1. 280 p. URL: <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/S/bo3636993.html>
6. Reich W. Charakteranalyse. [S. l.] : KiWi-Taschenbuch, 1971. 672 p.

Богдана Матвійчук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О.Є.Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

ІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

Процес формування професійної самосвідомості майбутнього психолога не є суто когнітивним накопиченням знань; це глибока внутрішня трансформація особистості, де ключовим механізмом виступає ідентифікація. У психологічному контексті ідентифікація розглядається як процес уподібнення себе значущому іншому, через який відбувається засвоєння професійних норм, цінностей та етичних стандартів. Для психолога цей процес має подвійну природу: з одного боку, він дає змогу інтегруватися у професійну спільноту, з іншого – стає інструментом розвитку емпатії та рефлексії. Без етапу ідентифікації з образом «ідеального професіонала» неможливе виникнення стійкого почуття приналежності до фаху, яке утримує спеціаліста в межах професійної етики та спонукає до постійного самовдосконалення [1, с. 112-125].

На ранніх етапах підготовки об'єктами ідентифікації стають викладачі, наукові керівники або видатні постаті в історії психології. Цей етап «наслідування» є критично важливим для первинного структурування професійного «Я». Студент не просто вивчає теорії, він переймає стиль мислення, манеру спілкування та ставлення до клієнта. Далі ідентифікація зміщується в площину професійної групи (колеги, супервізори). Важливою складовою є також теоретична ідентифікація – вибір певної парадигми (психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістичний підхід тощо), яка стає для психолога координатною сіткою для сприйняття реальності. Професійна самосвідомість формується тоді, коли зовнішні стандарти професії стають внутрішніми переконаннями особистості [6, с. 57].

Роль ідентифікації виходить далеко за межі соціалізації. В практичній діяльності психолога здатність до тимчасової ідентифікації з клієнтом є основою емпатійного розуміння. Це дозволяє фахівцю «відчувати» внутрішній світ іншої людини, не втрачаючи при цьому власної автономії. Саме тут виникає складне завдання професійної самосвідомості – балансування між ідентифікацією (входженням у стан іншого) та деідентифікацією (поверненням до власної

професійної позиції). Якщо цей механізм працює некоректно, з'являється ризик емоційного вигорання або професійної деформації [2, с. 89-101]. Тому розвинена самосвідомість передбачає здатність усвідомлювати межі власного «Я» в процесі ідентифікації.

У процесі професіоналізації кожен психолог проходить через стадію надмірної ідентифікації, коли він намагається суворо дотримуватися ролі, «грати в психолога». Це необхідний етап захисту від невпевненості. Проте справжня професійна самосвідомість досягається лише тоді, коли відбувається часткова відмова від копіювання чужих моделей на користь формування індивідуального стилю діяльності. Цей перехід від зовнішньої ідентифікації до внутрішньої інтеграції знаменує зрілість фахівця. Психолог перестає бути лише носієм функцій і стає «інструментом» допомоги, де його особистість і професійна роль зливаються в цілісну структуру [3, с. 154-160].

Ідентифікація у професійній діяльності психолога значною мірою реалізується через комунікативну взаємодію. Відомо, що основним засобом впливу є вербальна і невербальна комунікація між співбесідниками. Іншими словами, у цьому процесі вагомого значення набуває феномен спілкування у четвертинній основі: комуніка-тивного, інтерактивного, перцептивного та спонтанно-інтуїтивного аспектів [4, с. 96].

Професійна самосвідомість включає систему внутрішнього контролю, яка базується на ідентифікації з етичним кодексом спільноти. Через цей механізм формується «Супер-Его» професіонала, яке допомагає уникати зловживань у стосунках з клієнтами. Ідентифікація з цінностями гуманізму, поваги до особистості та конфіденційності робить ці принципи частиною ідентичності психолога. У складних терапевтичних ситуаціях саме професійна самосвідомість, підкріплена глибокою ідентифікацією з місією професії, дозволяє зберігати етичні межі діяльності. [5, с. 45-56].

Отже, явище ідентифікації є динамічним двигуном розвитку професійної самосвідомості психолога. Вона забезпечує первинне входження в професію, засвоєння етичного фундаменту, розвиток операційних навичок емпатії та, зрештою, викристалізацію унікального професійного почерку. Розуміння механізмів ідентифікації дозволяє майбутньому фахівцю свідомо керувати власним становленням, уникаючи сліпого копіювання та рухаючись до професійної автентичності. Професійна самосвідомість психолога, сформована через ідентифікацію, стає не просто сукупністю знань, а живим процесом постійного діалогу між особистістю та вимогами фаху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завгородня О. В. Етико-психологічні виміри професійної ідентичності сучасного психолога. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 112–125.

2. Кіреєва О. С. Динаміка професійної самосвідомості майбутніх психологів у процесі практичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 22 (67). С. 89–101.
3. Мартинюк Ю. О. Психологічні чинники формування професійної ідентичності студентів-психологів в умовах невизначеності. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 154–160.
4. Фурман О.Є. Простір і час у психологічному дискурсі. . *Психологія і суспільство*. 2017 р. № 1. С. 96.
5. Korchagin E. N., Lobanova A. V. Professional Identity of Students of the Psychological and Pedagogical Direction of Education. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2025. Vol. 14, no. 1. P. 45–56.
6. Svobodova B. Exploring developing professional identity and sharing among trainee counselling psychologists. *Student thesis: Doctor of Counselling Psychology*. University of Manchester, 2025. 215 p.

Ірина Корнак

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент Л.Д.Романадзе,
Західноукраїнський національний університет*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ МЕДІАТОРА: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ

У сучасному конфліктогенному соціумі медіація дедалі частіше розглядається як ефективна альтернатива судовому вирішенню спорів, орієнтована на збереження міжособистісних зв'язків, врахування інтересів сторін та пошук взаємовигідних рішень [4, с. 25; 6, с. 45]. Успішність посередництва визначається не лише знанням процедур, а й особистісними характеристиками медіатора. У цьому контексті емоційний інтелект (далі - ЕІ) виступає інтегральною психологічною компетентністю, що забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших та ефективно регулювати їх у процесі комунікації [3, с. 215; 5, с. 47].

Попри значну кількість досліджень, у науковій літературі недостатньо уваги приділено системному аналізу конкретних механізмів впливу ЕІ на перебіг медіаційного процесу [1, с. 136; 7, с. 22]. Це зумовлює необхідність їх теоретичного осмислення та структуризації.

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту (Д. Гоулман [3, с. 215]; Е. Носенко, Н. Коврига [5, с. 52]) і медіації (К. Мур [4, с. 115]; Р. Фішер, У. Юрі [6, с. 87]) дозволив виокремити чотири ключові психологічні механізми, через які ЕІ медіатора безпосередньо впливає на ефективність посередництва.

Першим механізмом є емпатійна валідація - здатність медіатора розпізнавати емоційні стани сторін і відображати їх у прийнятній формі. Це сприяє зниженню психологічного захисту учасників, формуванню довіри та нормалізації емоційних реакцій, що особливо важливо на початкових етапах медіації [3, с. 220; 8, р. 83].

Другим механізмом виступає емоційна саморегуляція, яка забезпечує здатність медіатора зберігати нейтральність і емоційну стійкість у ситуаціях конфліктної напруги. Її проявами є витримування пауз, уникнення перебивань, використання рефреймінгу та переформулювання з метою зниження емоційного напруження без ігнорування емоцій сторін [4, с. 315; 7, с. 23].

Третім механізмом є соціальна перцепція, що передбачає розпізнавання невербальних сигналів (жести, міміка, інтонація, контакт очей) і дозволяє виявляти приховані інтереси учасників конфлікту. Це створює передумови для переходу від позицій до потреб і сприяє більш глибокому розумінню конфліктної ситуації [2, с. 15; 5, с. 58].

Четвертий механізм - фасилітація діалогу - має інтегративний характер і поєднує попередні складові у конкретних комунікативних діях медіатора. Вона передбачає трансформацію деструктивної взаємодії у конструктивну, моделювання ефективної комунікації, перефокусування уваги з минулого на майбутнє, а також регуляцію динаміки влади між сторонами [4, с. 410; 6, с. 152].

Таким чином, емоційний інтелект медіатора реалізується як система взаємопов'язаних психологічних механізмів, що забезпечують ефективне управління емоційною та комунікативною складовими конфлікту.

Емоційний інтелект медіатора є фундаментальною психологічною компетентністю, яка безпосередньо впливає на ефективність медіаційного процесу. Виокремлені механізми - емпатійна валідація, емоційна саморегуляція, соціальна перцепція та фасилітація діалогу - мають конкретні операційні прояви та можуть бути цілеспрямовано розвинуті у процесі професійної підготовки медіаторів.

Наукова новизна полягає у систематизації психологічних механізмів реалізації емоційного інтелекту медіатора та обґрунтуванні їх функціональної ролі у підвищенні ефективності медіації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення програм підготовки медіаторів, зокрема через розвиток емоційної компетентності за допомогою тренінгових методів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійцев Б. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності медіатора / Тези доповідей XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інноваційні технології XXI століття». 2021. С. 135–138.
2. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. № 3 (23). С. 9–25.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецька. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Леко Б., Чуйко Г. Медіація : підручник. Чернівці : Книги-XXI, 2014. 520 с.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.

6. Фішер Р., Юрі У., Паттон Б. Шлях до згоди, або Переговори без поразки / пер. з англ. Н. Комарова. Харків : Ранок, 2018. 208 с.
7. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
8. Latham B. P. The Mediator's Emotional Intelligence: Balancing Empathy and Neutrality. *Conflict Resolution Quarterly*. 2019. Vol. 37. № 2. P. 81–95.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ПЕРЕМОВИН У СІМЕЙНІЙ МЕДІАЦІЇ ТА ЇХ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Сучасні суспільні трансформації, зумовлені тривалими кризовими процесами, зокрема воєнними подіями та зростанням рівня соціальної напруженості, актуалізують проблему ефективної психологічної взаємодії в умовах конфлікту. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження кризових перемовин як специфічного виду комунікації, спрямованого на стабілізацію емоційного стану особистості та конструктивне врегулювання проблемної ситуації [3].

У межах психологічної науки кризові перемовини традиційно розглядаються в контексті сімейної медіації як інструмент роботи з міжособистісними конфліктами. Водночас сучасні умови зумовлюють необхідність розширення уявлень про можливості застосування відповідних психологічних механізмів у ширших сферах практичної діяльності. Зокрема, актуальним є аналіз їх ефективності у діяльності фахівців, які працюють в умовах підвищеного психологічного навантаження та ризику [4].

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей кризових перемовин у сімейній медіації та обґрунтування їх практичної значущості на основі досвіду апробації у професійній діяльності психолога, зокрема під час проходження професійної практики на базі Головного управління ДСНС України у Тернопільській області.

Теоретичний аналіз дає змогу стверджувати, що кризові перемовини є складним психокомунікативним процесом, який реалізується в умовах високої емоційної напруги, обмеженого часу та невизначеності [2; 3]. Для особистості у стані кризи характерні підвищена тривожність, афективна нестабільність, когнітивне звуження та зниження здатності до раціонального осмислення ситуації. У таких умовах комунікація набуває особливого значення як інструмент впливу на емоційний стан і поведінкові реакції [1].

У сімейній медіації кризові перемовини мають пролонгований характер і пов'язані з необхідністю врахування попереднього досвіду взаємодії сторін, їхніх емоційних травм, ціннісних орієнтацій та комунікативних установок [5]. Основним завданням медіатора є не лише досягнення домовленості, а й відновлення здатності сторін до конструктивного діалогу [2].

Водночас результати узагальнення практичного досвіду, отриманого під час проходження професійної практики на базі Головного управління ДСНС України у Тернопільській області, дають змогу розширити розуміння функціональних можливостей кризових перемовин. Зокрема, встановлено, що аналогічні психологічні механізми ефективно застосовуються у роботі психолога з особовим складом служби, зокрема у стабілізації психоемоційного стану, профілактиці дезадаптивних реакцій та відновленні психологічних ресурсів [4].

Професійна діяльність рятувальників пов'язана з постійним впливом стресогенних факторів, що зумовлює підвищений ризик емоційного виснаження, розвитку посттравматичних реакцій та зниження ефективності професійного функціонування [4; 6]. У таких умовах психолог є посередником у кризових комунікативних процесах, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, профілактику дезадаптивних реакцій і відновлення психологічних ресурсів.

У процесі проходження практики було використано комплекс методів, зокрема включене спостереження, індивідуальні бесіди та елементи аналізу окремих професійних випадків. На цій основі здійснено узагальнення результатів психологічної взаємодії з вибіркою ($n \approx 20$). Вивчалися особливості емоційного реагування та комунікативної поведінки в ситуаціях підвищеного професійного навантаження. Отримані дані засвідчили, що у більшості випадків (близько 70 %) домінували прояви підвищеної тривожності, емоційного напруження та труднощів у вербалізації власного стану [3; 4].

Водночас застосування базових технік кризових перемовин (активного слухання, емпатійного відображення, уточнення та структурування висловлювань) сприяло зниженню емоційної напруги та підвищенню рівня відкритості у комунікації [2; 5]. Це підтверджує ефективність використання інструментів, характерних для сімейної медіації, у роботі психолога з фахівцями, які працюють в умовах підвищеного ризику.

Аналіз практичної діяльності засвідчив, що ефективними є базові психотехніки, зокрема: активне слухання, емпатійне відображення, вербалізація емоцій, зниження рівня афективної напруги та поступове структурування ситуації [2; 3]. Важливим компонентом є створення відчуття психологічної безпеки та підтримки, що сприяє відновленню когнітивного контролю та здатності до прийняття зважених рішень [1].

Отримані результати дають підстави стверджувати, що кризові перемовини доцільно розглядати як універсальний психологічний інструмент роботи з особистістю у стані кризи, який не обмежується рамками окремої професійної діяльності [3; 5]. Практична апробація відповідних підходів підтверджує їх ефективність у роботі з фахівцями, які перебувають у складних психологічних умовах.

Таким чином, інтеграція теоретичних засад сімейної медіації з практичним досвідом діяльності психолога в екстремальних умовах сприяють поглибленню розуміння психосоціальних механізмів кризових перемовин та окреслити перспективи їх застосування у підготовці фахівців різних професійних сфер [5]. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення ефективності окремих стратегій кризової комунікації та розробку спеціалізованих програм психологічної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. К.: Либідь, 2021. 320 с.
2. Гуменюк О. Є. Психологія конфлікту: навч. посіб. Тернопіль: ТНЕУ, 2020. 252 с.
3. Науменко Л. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 210 с.
4. Психологічне забезпечення діяльності ДСНС України : методичні рекомендації. Київ: ДСНС, 2023. 150 с.
5. Український центр медіації. Основи медіації : навчально-методичний посібник. Київ, 2021. 180 с.
6. Карамушка Л. М. Психологія управління: сучасні підходи. К. : Інкос, 2021. 380 с.

Владислава Столмаченко

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Одеський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник – викладач кафедри психології та педагогіки Т.В. Коваленко,
Одеський державний університет внутрішніх справ*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі питання вимушеної міграції набуває значущості у зв'язку з глобальними військовими конфліктами, соціально-економічними нестабільностями та збільшенням кількості переміщених осіб. Вимушена міграція не обмежується лише фізичним переміщенням, а також викликає суттєві психологічні зміни, що впливають на самосприйняття та ідентичність індивіда.

Вимушена міграція це специфічний тип переміщення населення, який охоплює як внутрішньодержавні, так і міжнародні переїзди. Він зумовлений обставинами, що несуть безпосередню загрозу життю, такими як політичні, етнічні конфлікти, расова дискримінація, воєнні дії, екологічні катастрофи та інші подібні фактори, що вимагають від людини швидкого реагування для зміни місця проживання [1].

Війна в Україні є яскравим прикладом масової вимушеної міграції. Мільйони українців були змушені покинути свої домівки. За оцінками центру економічної стратегії, на початку 2026 року за межами України проживає приблизно 5,6 мільйона українців, які стали вимушеними мігрантами. Крім того, всередині країни зареєстровано близько 4,62-4,67 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Такий масштабний рух населення має глибокі наслідки не тільки для економіки та суспільства, але й для психологічного благополуччя людей.

Примусове переселення негативно впливає на психіку, викликаючи у людей значний стрес. Руйнування звичного життя, втрата зв'язків, майна, перспектив та стан невизначеності призводять до зниження самооцінки, емоційної нестабільності, когнітивних порушень та проблем з адаптацією.

Психоемоційна сфера часто страждає від тривоги, страху, апатії, агресії, фрустрації та відчуття безвиході. Це проявляється у депресивних та тривожних станах, невпевненості, заниженій самооцінці, труднощах у соціальних контактах та низькій стресостійкості. Також пережите може призвести до розвитку серйозних психічних розладів, таких як депресія, неврози та суїцидальні наміри [2].

Вимушена міграція руйнує особистість на всіх рівнях, таких як, мотиваційному, когнітивному, емоційному та поведінковому. Наслідками стають втрата орієнтирів, апатія, соціальна ізоляція та дезадаптація. Така сукупність змін може призвести до глибокої трансформації особистості та кризи ідентичності.

Екстремальні обставини, особливо ті, що пов'язані з війною, часто призводять до кризи ідентичності. Це зумовлено тим, що в таких умовах відбувається радикальне спрощення світогляду, який поляризується на категорії «своїх» та «чужих». Такий поділ суттєво впливає на самосприйняття та розуміння оточуючих.

В таких випадках загострюється питання самоіндетифікації, через те що приналежність до певної соціальної або національної спільноти стає ключовим у формуванні сприйняття особистості іншими та її самої. Це призводить до внутрішнього дисонансу, коли індивід перестає відповідати уявленням оточення про себе, які раніше були сформовані.

Через це людина переживає внутрішній розлад. Вона відчуває, що втрачає себе, ніби її «Я» розпадається, і немає відчуття, що це все та сама людина. Доводиться заново думати про те, хто ти є, шукати своє місце серед інших людей і вирішувати, куди рухатися далі в житті [3].

У контексті вимушеної міграції та воєнних дій, криза ідентичності виникає як результат дестабілізації уявлень про власне «Я» та навколишній світ. Це спонукає індивіда до активної адаптації до нової дійсності та процесу конструювання нової системи самоусвідомлення.

Пристосування вимушених переселенців до нових умов це випробування, яке триває довго і вимагає значних зусиль. Вони мусять інтегруватися в незнайоме соціокультурне середовище, що ставить перед ними завдання переосмислити свої глибинні цінності, життєві орієнтири та місце в суспільстві.

Через це людина змінює своє уявлення про себе. На це впливає все, що з нею було раніше, і те як вона живе зараз. Вона може брати щось зі свого старого «я» і додавати до цього нові риси, які з'являються, коли вона звикає до нового місця.

Успіх процесу адаптації значною мірою визначається обсягом соціальної підтримки, наявністю можливостей для самореалізації та ступенем прийняття індивіда в новому соціумі.

Процес адаптації вимушених переселенців до суспільства формується під впливом різних зовнішніх і внутрішніх обставин. Серед внутрішніх виділяють такі індивідуальні риси, як вік, стать, рівень освіти, попередній життєвий досвід, а також особливості мислення та сприйняття, що впливають на поведінку в нових

умовах. Значну вагу має також прагнення до інтеграції, готовність до прийняття нових культурних цінностей та бажання встановлювати соціальні зв'язки [4].

Важливими внутрішніми якостями, які допомагають пристосуватися, є вміння добре спілкуватися, контролювати себе, спокійно реагувати на стрес, а також самостійно керувати своїми емоціями та долати складні психологічні моменти. На початку велике значення має культурний шок, саме він може викликати неприємні відчуття, але водночас допомагає людині розвиватися як особистість.

До зовнішніх факторів, що впливають на людину в новому соціальному середовищі, можна віднести рівень толерантності оточуючих, а також наявність або відсутність етнічних стереотипів і упереджень. Важливу роль відіграють державна міграційна політика, можливості працевлаштування, умови життя, а також активність громадських організацій і засобів масової інформації.

Отже, успішність адаптації мігрантів є результатом багатогранного впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Жоден з них не має самостійного впливу, але їх спільний взаємозв'язок визначає ступінь інтеграції в нове оточення.

Таким чином, вимушена міграція являється складним процесом, який має глибокий соціально-психологічний вплив. Вона призводить до змін у емоційній сфері, мисленні та поведінці людини. Цей процес може викликати кризу ідентичності. Успішна адаптація та створення нової самоідентифікації визначаються взаємодією внутрішніх якостей та зовнішніх обставин, які формують здатність пристосуватися до нового середовища. Тому примусова міграція представляє собою складний процес, який дуже впливає на всі особистісні рівні людини. Цей процес суттєво впливає на ідентичність, призводячи до її кризових станів та подальшого розвитку. Адаптація і формування нової самоідентифікації успішно відбуваються за рахунок взаємодії внутрішніх якостей людини та зовнішніх впливів, які формують її стабільність стати частиною нового простору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біль М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення України. *Migration & Law*. 2022. Vol. 2 (issues 5–6) С. 31-43. URL: <https://nam.kyiv.ua/files/publications/mandl-20225-6-bil.pdf>
2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. № 2 (63), 2024. С. 17-24. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>

3. Малєєв К. Війна і криза ідентичності. Проблема визначення суб'єкта (есеї). *Філософська думка*. №4, 2024. С. 113-121 URL: <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/view/777/711>

4. Гречухіна І. О. Фактори соціально-психологічної адаптації мігрантів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.), 2020. С. 97-100. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10559>

Софія Мартиненко

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Державний торговельно-економічний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент В.А. Старик,
Державний торговельно-економічний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Актуальність теми тривожності у сучасному світі обумовлена комплексом соціальних та психологічних чинників, що впливають на життя кожної людини. В умовах повномасштабної війни проблема тривожності студентів набула специфічних рис, пов'язаних зі стресом та соціальною нестабільністю, та критичного значення, оскільки цей стан впливає на професійне становлення молоді та зумовлює необхідність збереження їх ментального здоров'я у післявоєнний період [3, с. 40].

Термін «тривога» найчастіше пов'язують з такими поняттями як страх, реактивна та особистісна тривожність [2, с. 75]. Тривога – це емоційний стан передчуття небезпеки, яка ще не сталася, в нормі здійснює мобілізуючу функцію (активізує, спрямовує), при патології – паралізуючу функцію, може ускладнювати навчання, сон, прийняття рішень тощо. Страх – емоційний стан, що виникає перед конкретною загрозою (тут і зараз). Тривожність – це стійка риса особистості сприймати майже будь-яку ситуацію як загрозову. Тривожність розрізняють ситуативну та особистісну [3, с. 19]. Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на стресову подію, наприклад, іспит або виступ, тоді як особистісна тривожність – це риса характеру, що проявляється як схильність сприймати спектр ситуацій як загрозові, навіть, коли вони безпечні. Ситуативна тривожність може набувати хронічних рис через інерцію нервової системи та формуватися у риси характеру.

Тривога також розподіляється на нормальну та патологічну. Нормальна тривога – це адекватна реакція на стресові події та зовнішню загрозу, вона є короткочасною, зникає одразу після усунення небезпеки, нормальна тривога не паралізує діяльність людини, в реальному житті може проявлятися як адекватна стресору обережність у небезпечних ситуаціях. На відміну від неї, патологічна тривога виникає без зовнішнього стимулу, є тривалою та стійкою. Патологічна тривога непропорційна стресору, тому, викликає дезадаптацію, призводить до виснаження та фізичного дискомфорту. Патологічна тривога може стати основною стратегією уникнення соціального життя, місць, людей та, навіть, власних думок [2, с. 76].

З метою дослідження психологічних особливостей тривожності студентів в умовах воєнного часу було застосовано методику Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), що є надійним та валідним інструментом самооцінювання. Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення виразності тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому, дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

У дослідженні взяли участь 30 студентів 2 курсу Державного торговельно-економічного університету зі спеціальності «Психологія», серед них 80% осіб жіночої статі, 20% - чоловічої статі. Середній вік досліджуваних 18,5 років. За отриманими результатами можна зробити висновок, що 70% студентів характеризуються високим рівнем ситуативної тривожності і лише 30% мають середній рівень виразності реактивного реагування. Щодо аналізу результатів особистісної тривожності як сталої характерологічної риси, то результати виявлено наступні: високий рівень тривожності мають 50% респондентів, середній рівень тривожності – 35% і лише 15% досліджуваних мають низький рівень особистісної тривожності. За результатами дослідження встановлено, що у більшості студентів переважає рівень ситуативної тривожності, що свідчить про значний вплив факторів воєнного стану. Особистісна тривожність спостерігається підвищеною, що може вказувати на формування тривожності як сталої особистісної риси під впливом стресу.

Отже, отримані результати переконливо вказують на необхідність розробки заходів щодо зниження рівня тривожності серед студентів. Серед них для зниження рівня більш адаптивного реактивного відреагування можуть бути запропоновані дихальні техніки (наприклад, за технікою «Квадрат»), техніки заземлення, техніки м'язової релаксації, правила малих кроків (пріоритети мінімуму), легалізація відпочинку, забезпечення базових потреб (вода, їжа, сон, безпека).

Рекомендації щодо зниження особистісної тривожності включають в себе інформаційну гігієну, обмеження переглядів, підтримуюче оточення, визначення навчальних та професійних пріоритетів, ресурсні види переключення та за необхідності – звернення по допомогу. Крім того, своєчасні заходи з психогігієни проблеми тривожності дозволять запобігти когнітивним порушенням та соціальній дезадаптації у період повоєнного відновлення молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник КІБіТ*. 2018. № 3 (37). С. 13–18.

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

3. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5>

4. Шумейко О. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 40–46.

Христина Сегеда, Денис Колєсніков, Назар Нечай
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична,
Західноукраїнський національний університет

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У РОБОТІ З ДІТЬМИ ГРУП РИЗИКУ

Сучасні соціальні трансформації, пов'язані з глобалізаційними процесами, цифровізацією, соціально-економічною нестабільністю та кризовими явищами, суттєво впливають на становище дітей і підлітків. Особливо вразливою категорією є діти груп ризику, які перебувають у складних життєвих обставинах, зазнають впливу неблагополучного сімейного середовища, насильства, соціальної ізоляції або мають схильність до девіантної поведінки. У сучасних умовах кількість таких дітей має тенденцію до зростання, що посилює потребу в ефективній системі соціальної підтримки [1; 5].

Водночас відбувається ускладнення характеру соціальних проблем, з якими зіштовхуються діти цієї категорії: поширення інтернет-залежності, кібербулінгу, психоемоційних розладів, зниження рівня соціальної адаптації. Це вимагає від соціального працівника не лише традиційних знань і навичок, а й володіння сучасними технологіями соціальної роботи, міждисциплінарного підходу та здатності до оперативного реагування на нові виклики.

Актуальність дослідження посилюється також зміною ролі соціального працівника в суспільстві. Сьогодні його діяльність виходить за межі надання допомоги і передбачає превентивну, реабілітаційну, просвітницьку, медіаційну та координаційну функції. Це зумовлює необхідність переосмислення змісту професійної діяльності, її принципів, методів і форм у відповідності до вимог сучасності.

Крім того, важливим є впровадження інноваційних та здоров'язберігаючі технологій, орієнтація на розвиток життєвих компетентностей дітей, формування їх соціальної стійкості та здатності до самореалізації. У цьому контексті професійна діяльність соціального працівника набуває стратегічного значення як чинник профілактики соціальних ризиків та забезпечення гармонійного розвитку особистості [2; 3].

Професійна діяльність соціального працівника у роботі з дітьми груп ризику в умовах сучасності характеризується комплексністю, міждисциплінарністю та орієнтацією на індивідуальні потреби кожної дитини.

Так, одним із ключових пріоритетів є своєчасне виявлення дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, а також глибока діагностика їхніх соціальних, психологічних і поведінкових проблем. Важливе місце займає організація соціального супроводу, спрямованого не лише на подолання актуальних труднощів, але й на попередження їх загострення в майбутньому. У цьому контексті особливого значення набуває профілактика девіантної поведінки, формування життєвих компетентностей, розвиток навичок саморегуляції, відповідальності та соціальної адаптації. Не менш важливим завданням є захист прав дитини, представництво її інтересів у різних соціальних інституціях, а також активна робота з сім'єю як визначальним середовищем розвитку особистості. Ефективність такої діяльності значною мірою залежить від налагодженої міжвідомчої взаємодії та здатності фахівця координувати ресурси різних служб і організацій.

Водночас соціальний працівник зіштовхується з цілою низкою серйозних викликів, які ускладнюють професійну діяльність. Зокрема, спостерігається зростання кількості дітей груп ризику на тлі соціально-економічної нестабільності та суспільних криз, що супроводжується ускладненням структури їхніх проблем. Часто такі випадки мають поліфакторний характер, поєднуючи бідність, сімейне неблагополуччя, насильство, психологічні травми та поведінкові відхилення. Додаткові труднощі створює низька мотивація дітей і їхніх батьків до змін, опір втручанням фахівців, а також поширення новітніх форм ризикованої поведінки, пов'язаних із цифровим середовищем. Значним викликом залишається і професійне вигорання соціальних працівників, обумовлене високим рівнем емоційного навантаження, а також обмеженість ресурсів соціальної сфери. У таких умовах особливої актуальності набуває потреба в постійному професійному розвитку та оновленні підходів до роботи.

У відповідь на ці виклики сучасна соціальна робота активно інтегрує інноваційні технології та методи, що забезпечують більш ефективну допомогу дітям груп ризику [4; 5]. Одним із провідних підходів є кейс-менеджмент, який передбачає індивідуалізоване ведення випадку та координацію різних видів допомоги. Важливу роль відіграє мультидисциплінарна взаємодія, що дозволяє комплексно впливати на проблему через об'єднання зусиль фахівців різних галузей. Значного поширення набувають технології розвитку життєвих навичок, спрямовані на формування у дітей здатності до самостійного прийняття рішень і подолання труднощів. Ефективними є також травмозорієнтований підхід, відновні практики та медіація, які сприяють подоланню наслідків психотравмуючих подій і відновленню соціальних зв'язків. У роботі з емоційною сферою широко використовуються методи арт-терапії, ігрової та казкотерапії. Окрім того, сучасний соціальний працівник активно застосовує цифрові

інструменти, онлайн-консультування та здоров'язберігаючі технології, що сприяють формуванню психоемоційної стійкості та здорового способу життя [3]. Саме останні у контексті роботи з дітьми груп ризику нині одними з найбільш актуальних, адже одночасно поєднують профілактичні, корекційні та розвивальні заходи, які сприяють гармонійному розвитку особистості, попередженню девіантної поведінки, підвищують якість життя, розвивають соціальну адаптацію та забезпечують успішну інтеграцію особистості в суспільство.

До змісту здоров'язберігаючих технологій входять як традиційні підходи (дотримання гігієнічних норм, оптимізація режиму праці та відпочинку, фізична активність), так і інноваційні методи, зокрема психоемоційна підтримка, арт-терапія, тренінги життєвих навичок, технології розвитку стресостійкості, а також створення безпечного і підтримувального соціального середовища.

Отже, у сучасних умовах професійна діяльність соціального працівника у роботі з дітьми груп ризику набуває стратегічного значення як інструмент забезпечення соціальної стабільності, профілактики девіантної поведінки та підтримки гармонійного розвитку особистості. Її подальший розвиток пов'язаний із удосконаленням теоретико-методологічних засад, розширенням практичного інструментарію, впровадженням інноваційних технологій та підвищенням професійної підготовки фахівців, що в цілому сприятиме підвищенню ефективності соціальної роботи та якості життя дітей, які належать до групи ризику.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи: матеріали круглого столу / за ред. Максимової Н.Ю., Грись А.М., Максим О.В.-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 95 с.
2. Надвинична Т. Л., Біскуп В. С. Проактивна стратегія запобігання соціальним проблемам. *Габітус*. 2020. Випуск 16. С. 22-28.
3. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
4. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 20 листопада 2020 р. / за ред. М.П. Васильєвої. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. 125 с.
5. Шпеник С. З. Діти групи ризику як об'єкт соціальної роботи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2011. Вип. 21. С. 212-214.

РОЛЬ ТРАДИЦІЙНИХ І НОВІТНІХ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ МОДЕЛЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМ'Ї В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Сім'я в сучасному українському суспільстві залишається одним із ключових соціальних інститутів, який забезпечує не лише біологічне та соціальне відтворення населення, а й передачу моральних норм, культурних традицій, моделей взаємодії та ціннісних орієнтацій. У сьогоденних умовах суспільних трансформацій сім'я функціонує в ситуації суттєвих змін, спричинених демографічними процесами, економічною нестабільністю, урбанізацією, цифровізацією та зміною гендерних ролей. Зазначені обставини впливають як на зміст сімейних відносин, так і на форми та механізми соціальної підтримки сім'ї.

Актуальність теми зумовлена тим, що нова українська модель соціальної підтримки сім'ї формується в умовах взаємодії двох ціннісних систем – традиційної та модерної. З одного боку, в українській культурі зберігається висока значущість родинних зв'язків, взаємодопомоги, поваги до старших, відповідальності та морального обов'язку підтримки членів родини. З іншого – сучасне суспільство дедалі більше орієнтується на цінності особистісної автономії, гендерної рівності, прав людини, психологічного благополуччя, партнерства у шлюбі, відповідального батьківства та професійної соціальної допомоги [1, с. 155-157].

Метою дослідження є аналіз ролі традиційних і сучасних цінностей у формуванні моделей соціальної підтримки сім'ї в сучасній Україні та визначення основних тенденцій їх трансформації.

Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів суспільства, який забезпечує його стабільність, безперервність розвитку та відтворення населення, виступає першорядною ланкою соціальної організації людей.

Як соціальний інститут, сім'я – це система усталених соціальних норм, ролей, статусів і відносин, які регулюють взаємодію між її членами, а також визначають їхні права й обов'язки. Її функціонування забезпечується як культурними традиціями, так і правовими нормами, закріпленими в законодавстві держави [2, с. 30-33].

Сім'я виконує низку суспільно значущих функцій, зокрема репродуктивну, виховну, економічну, емоційно-психологічну, соціалізаційну, захисну тощо. Саме у сім'ї відбувається первинна соціалізація особистості, засвоєння соціальних норм і цінностей, формування власної ідентичності та становлення життєвих орієнтирів.

Водночас сім'я не є статичним утворенням, водночас змінюючись під впливом суспільних, політичних, соціально-культурних трансформацій. Сукупність глобалізаційних процесів, цифровізація, зміна ціннісних орієнтацій впливають на переосмислення ролі сім'ї, її структури та функцій. Зокрема, спостерігається перехід від традиційної моделі сім'ї до більш гнучких і різноманітних форм сімейного життя.

У традиційному українському суспільстві сім'я історично виконувала широкий спектр функцій: економічну, виховну, емоційно-підтримувальну, захисну, культурно-трансляційну. За відсутності розвиненої системи державної соціальної допомоги саме родина, родинне коло та громада були основними джерелами підтримки людини у складних життєвих обставинах. Така модель спиралася на усталені цінності колективізму, родинної відповідальності та морального обов'язку. У новітніх ситуаціях означені можливості є недостатніми, особливо в ситуаціях соціально-економічної нестабільності або кризових життєвих обставин.

У модерній Україні ключового значення набуває інституційна модель соціальної підтримки сім'ї, яка реалізується через систему соціальних послуг, державних гарантій, освітніх, медичних, психологічних і правових механізмів допомоги. Законодавчою основою такої підтримки є Конституція України, Сімейний кодекс України, Закон України «Про соціальні послуги», Закон України «Про охорону дитинства» та інші нормативно-правові акти [3; 4; 5; 6]. Це свідчить про закріплення на рівні державної політики удосконаленого підходу до сім'ї як суб'єкта соціальних прав, який потребує не лише моральної, а й системно-правової підтримки.

Важливою ознакою сьогоденних моделей підтримки є також їхня адресність та інклюзивність. Сьогодні сім'я не розглядається як однорідна соціальна категорія, а сприймається як динамічна система з різними типами потреб і життєвих обставин. Саме тому сучасна соціальна підтримка спрямована на різноманітні потреби широкої категорії сімей: багатодітних, неповних, прийомних сімей, сімей, що виховують дітей з інвалідністю, сімей ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, молодих сімей та сімей у складних життєвих обставинах.

Сучасна модель соціальної підтримки сім'ї в Україні формується як багаторівнева система поєднуючи у собі, як традиційні, так і сучасні цінності.

Така модель ґрунтується на взаємодії внутрішньосімейних ресурсів, державної соціальної політики та громадських ініціатив, що забезпечує комплексний підхід до підтримки сім'ї в різних життєвих обставинах. Традиційні цінності, зокрема взаємодопомога, міжпоколінна солідарність, відповідальність за членів родини, залишаються важливою основою соціальної стійкості сім'ї. Водночас сучасні ціннісні орієнтири – права людини, гендерна рівність, психологічне благополуччя, індивідуалізація та інклюзивність – сприяють розвитку інституційних форм підтримки та підвищенню якості соціальних послуг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шумко Я. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах: психолого-правовий аспект. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2024. С. 154–160.
2. Цзіпін Д. Сім'я як необхідний соціальний інститут у процесі соціалізації. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2024. С. 30-35.
3. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
4. Сімейний кодекс України : Закон України від 10.01.2002 р. № 2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>
5. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>
6. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>

Сергій Беспалько

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколук,
Західноукраїнський національний університет*

СИСТЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА

Проблема насильства щодо дітей, за умов соціальної нестабільності, економічних труднощів, міграційних процесів і трансформації сімейних відносин, постає однією із найгостріших соціально-психологічних проблем сучасного суспільства, має стійку тенденцію до зростання. Діти, які зазнали фізичного, психологічного, сексуального чи іншого насильства, належать до найбільш уразливих соціальних груп, адже насильницький досвід негативно впливає на всі сфери їхнього розвитку (емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну), тим самим формуючи психологічні травми, порушення адаптації та соціального функціонування [2; 3]. Нині, під час війни за незалежність України, та значного внутрішнього переміщення населення, зростання рівня стресу в сім'ях, загострення різних психосоціальних ризиків, проблема захисту та реабілітації дітей, постраждалих від насильства, набуває особливої актуальності. Зростає потреба у системному, науково обґрунтованому підході до соціально-психологічної реабілітації дітей, спрямованому не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, а й на відновлення їхнього психічного здоров'я, соціальних зв'язків, резильєнтності. Особливої уваги потребує координація діяльності соціальних служб, психологів, освітніх закладів, медичних установ і громадських організацій, а також впровадження ефективних реабілітаційних технологій, адаптованих до вікових та індивідуальних особливостей дітей. Все вищезазначене свідчить про актуальність дослідження цієї проблеми як у теоретичному, так і в практичному вимірах.

Насильство розглядається ученими як складне соціально-психологічне явище, що має багатовимірні причини, різні форми прояву та довготривалі негативні наслідки для психічного розвитку дитини. У психології увага головно приділяється вивченню впливу насильства на емоційний стан, особистісний розвиток і поведінкові прояви дітей [2; 3]. Тут обґрунтовано зв'язок травматичного досвіду з порушеннями прив'язаності, розвитком посттравматичних реакцій, тривожних і депресивних станів. Науковці зосереджуються на психологічних механізмах травматизації дитини,

особливостях переживання насильства в різні вікові періоди та необхідності раннього психологічного втручання [3; 4]. У сфері соціальної роботи дослідження спрямовані на аналіз системи захисту прав дітей, діяльності соціальних служб, міжвідомчої взаємодії та організації реабілітаційної допомоги (див. [1-4]). Тобто, спостерігається недостатність комплексних досліджень, присвячених саме соціально-психологічній реабілітації дітей як цілісному утворенню із чітко визначеними структурними компонентами, суб'єктами та механізмами взаємодії.

Результатом нашого емпіричного пошукування постала побудова структурної моделі, що відображає системний, міждисциплінарний та поетапний характер соціально-психологічної реабілітації, у якій структурні блоки перебувають у тісному взаємозв'язку та спрямовані на досягнення стійких позитивних змін у психосоціальному функціонуванні дитини. Цільовий блок визначає стратегічні орієнтири реабілітаційної діяльності, зокрема подолання наслідків психотравмувального досвіду, формування почуття безпеки, відновлення емоційної рівноваги та соціального функціонування. Принциповий блок задає методологічні засади реалізації моделі й ґрунтується на принципах дитиноцентризму, гуманізму, індивідуального підходу, міжвідомчої взаємодії, конфіденційності та безперервності допомоги. Змістовий блок моделі охоплює сукупність напрямів і видів соціально-психологічної роботи, зокрема психодіагностику, кризову допомогу, корекційно-розвивальні заходи, соціальний супровід та психопросвітницьку діяльність. Його наповнення варіюється залежно від віку дитини, виду й тривалості насильства, рівня психотравматизації та наявних особистісних і соціальних ресурсів. Процесуальний блок відображає поетапність реабілітаційного процесу й передбачає послідовну зреалізацію діагностично-оцінювального, стабілізаційного, корекційно-відновлювального та соціально-інтеграційного етапів. Кожен із них має власні завдання, форми й методи роботи, але водночас логічно пов'язаний із попереднім і наступним етапами, що забезпечує цілісність і наступність реабілітаційного впливу на дитину, яка постраждала від насильства (рис. 1).

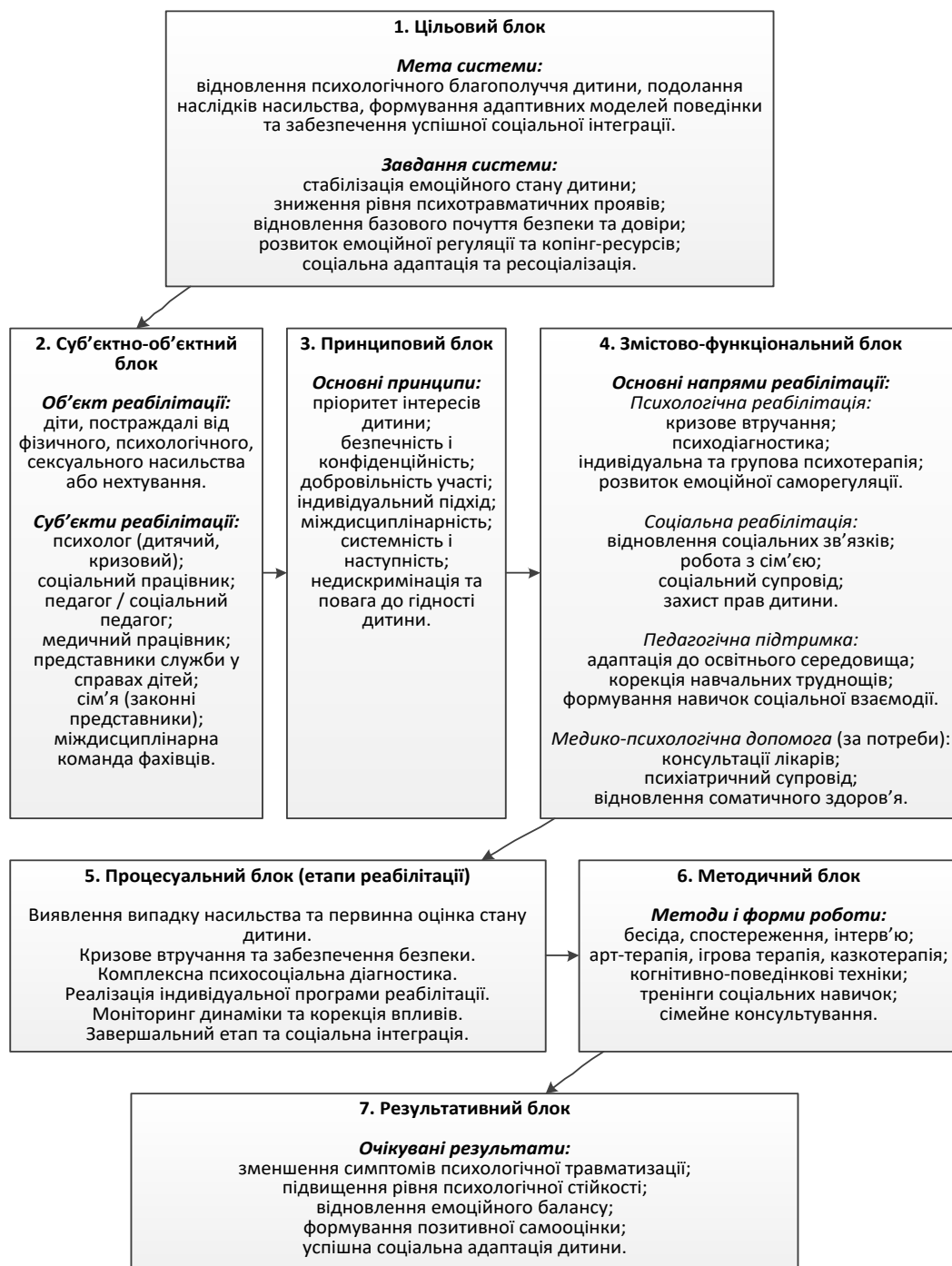


Рис. 1. Модель соціально-психологічної реабілітації дітей, які постраждали від насильства.

Розроблена структурна модель зорієнтована на забезпечення стійких і довготривалих позитивних змін у психоемоційному стані дитини, корекцію дезадаптивних поведінкових проявів та оптимізацію її соціального функціонування. Вона передбачає цілісний підхід до процесу відновлення, що поєднує психологічні, соціальні, педагогічні та медико-реабілітаційні компоненти. Системність моделі полягає у чіткому взаємозв'язку між її структурними елементами, поетапністю реалізації та узгодженістю дій усіх

суб'єктів реабілітаційного процесу. Міждисциплінарний характер моделі створює умови для комплексного впливу на порушені емоційно-вольові, когнітивні та соціальні функції дитини із урахуванням її індивідуальних потреб й ресурсів. Зреалізація такої моделі сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, формуванню адаптивних копінг-стратегій і відновленню базового почуття безпеки. Зрештою це забезпечить ефективну соціально-психологічну реабілітацію та успішну інтеграцію дітей, які зазнали насильства, у соціальне довкілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова Д.С. Проблема перетинання освіти й насильства. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Філософія. Політологія.* 2012. Вип. 110. С. 44-45.
2. Болтівець С.І. Домашнє насилля як підґрунтя девіантної поведінки підлітка. *Практична психологія та соціальна робота.* 2009. № 10 (127). С. 38-39.
3. Величко Ю.М. Вплив насильства в родині на психічний розвиток дитини молодшого шкільного віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Соціологія. Психологія. Педагогіка.* 2005. Вип. 22/23. С. 109-111.
4. Казміренко В. О. Вияви домашнього насилля над дітьми. *Юридична психологія.* 2017. № 1. С. 79-92.

Сергій Мар'яш

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколук,
Західноукраїнський національний університет*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ПОЛПРОБЛЕМНОМУ ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В останні десятиліття соціалізація підлітків відбувається за умов постійної взаємодії з цифровим довкіллям та є складовою повсякденного побутування. Соціальні мережі, онлайн-спілкування, цифрові платформи для навчання й дозвілля суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків, їхню самооцінку, поведінкові моделі та способи реагування на різні життєві труднощі. Поряд із позитивними можливостями цифровий простір має низку ризиків (інформаційне перевантаження, кібербулінг, залежність від гаджетів, порівняння себе з ідеалізованими образами), що може негативно позначатися на психічному здоров'ї. Особливої актуальності проблема набуває тоді, коли цифрові чинники поєднуються із соціальними, сімейними, освітніми та психологічними труднощами. Сучасні підлітки часто відчують підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, самотність та невизначеність, що посилюється впливом стресових подій останніх років, спричинених війною за незалежність України. Цифровий простір стає основним середовищем взаємодії, але водночас він може поглиблювати вже наявні проблеми та сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки.

Здійснивши аналіз наукового доробку вітчизняних вчених, можна стверджувати, що вивчення цієї проблеми має комплексний характер. Різні аспекти окресленого питання висвітлено у працях М. Акуліч [1], А. Андрієнко [2], Т. Веретенко [4], Я. Деркаченка [5], О. Камінської [6], О. Коломієць [7], Т. Синельникової [8], М. Снітко [4], Д. Столбова [9], Н. Токаревої [3] та А. Церковного [10]. Проте, попри значну увагу до ризиків цифровізації, роль соціального працівника у безпосередньому забезпеченні психічного здоров'я підлітків у багатопроблемному цифровому довкіллі досі залишається недостатньо висвітленою. Це зумовило потребу в глибшому дослідженні зазначеної проблематики та пошуку ефективних підходів до соціальної роботи з підлітками за сучасних умов. У зв'язку з цим зростає значущість діяльності соціального працівника, який не лише надає допомогу у

кризових ситуаціях, а й здійснює профілактичну роботу, спрямовану на формування навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі, емоційної саморегуляції та відповідального використання цифрових ресурсів.

Цифрове середовище є невід'ємною складовою життєдіяльності сучасних підлітків і має суттєвий вплив на їхній психоемоційний стан та поведінку. Його комплексний характер передбачає поєднання ресурсних можливостей і ризиків для психічного здоров'я, особливо в умовах вікової емоційної нестабільності. Надмірна інформаційна насиченість, соціальне порівняння та ризик формування залежної поведінки підвищують імовірність тривожних і дезадаптивних проявів у підлітків. Водночас за умови усвідомленої взаємодії цифрове середовище може сприяти соціалізації, самовираженню та особистісному розвитку.

Неможливо стверджувати виключно про негативний чи позитивний вплив інтерференції доцифрового та цифрового середовищ на психічне здоров'я та поведінку підлітків, оскільки існуючі дослідження не дають однозначної відповіді. Оптимальну для збереження здоров'я поведінку підлітків в умовах інтерференції доцифрового та цифрового середовищ необхідно розглядати як усвідомлене дотримання тинейджерами балансу перебування в цифровому та реальному середовищах, яке спрямоване на забезпечення необхідної та достатньої якості власного життя. Забезпечувати психічне здоров'я підлітків соціальному працівнику необхідно з урахуванням принципів процесу інтерференції цих середовищ. Для роботи соціального працівника важливою є підтримка сім'ї, школи та спільноти, інформування підлітків про ризики та наслідки впливу цифрового довкілля, надання емоційної та психологічної підтримки [1; 5]. Допомога щодо розвитку альтернативних способів задоволення своїх потреб відіграє важливу роль в успішному подоланні адикції. Упровадження стратегій профілактики допоможе вирішити наростаючу проблему такої залежності і тим самим створити більш здорове та збалансоване цифрове середовище, що сприятиме позитивному самопочуттю та підтримуватиме підлітків у процесі успішної соціалізації та досягнення повноцінного та значущого життя як онлайн, так і офлайн.

Нами сформована схема поетапної реалізації соціальним працівником роботи щодо корекції впливу цифрового довкілля на психоемоційний стан і поведінку підлітків. Вона може бути використана як основа для практичної моделі втручання фахівця соціальної сфери (рис. 1).



Рис.1. Структурована схема роботи соціального працівника з корекції впливу цифрового довкілля на підлітка.

Наразі можна виділити кілька проблемних зон, що ускладнюють забезпечення ефективної безпеки користувачів та своєчасне виявлення загроз їхньому психічному здоров'ю. По-перше, через брак та фрагментарність наукових досліджень експертній спільноті досі не вдається однозначно довести шкідливий вплив цифрових технологій на процес розвитку дітей та молоді. У зв'язку з цим швидше доводиться наголошувати на інформуванні неповнолітніх про необхідність дозованого їх використання як частини психофізіології та гігієни, здорового способу життя, чергування різних видів діяльності. По-друге, дефіцит чи відсутність доступу до інтернет-ресурсів в епоху цифровізації також може розцінюватися як дитяче неблагополуччя з погляду соціальної нерівності. По-третє, онлайн-користувачі є чітко диференційованими за своїм складом: соціально-демографічним, соціокультурним, економічним, гендерним, етнічним та іншим аспектам, тому вибір медіаконтенту визначається їхніми індивідуально-особистісними, психічними, інтелектуальними, ціннісними уподобаннями, які складно контролювати, запобігти. По-четверте, прогалини в законодавстві, конфлікт інтересів провайдерів, бізнесу, рекламодавців та інших суб'єктів віртуальної реальності, які мають власні комерційні цілі, часто

створюють ситуації високого соціального ризику, що пов'язані з доступом неповнолітніх до небажаного медіаконтенту, зокрема закликів до екстремізму. По-п'яте, недостатній рівень цифрової компетентності батьків та педагогів порівняно з сучасними дітьми та молоддю перешкоджає виробленню адекватних технологій раннього виявлення, профілактики та надання допомоги неповнолітнім, які стали реальними чи потенційними жертвами кіберзлочинів, що потребує від соціального працівника роботи із забезпечення психічного здоров'я.

Отже, сучасне цифрове середовище слід розглядати як нову онтологічну реальність, що стала невід'ємною частиною життєвого світу підлітка, як складну екосистему смислів, ризиків і можливостей, що безпосередньо впливає на формування ідентичності, ціннісних орієнтацій та психічного здоров'я. Ефективне забезпечення психічного здоров'я підлітків у цифровому довкіллі можливе лише за умови переходу від реактивних форм допомоги до превентивно-розвивальної моделі соціальної роботи, що зорієнтована на формування емоційної стійкості, критичного мислення та здатності до саморегуляції у віртуально-реальному континуумі. Соціальний працівник набуває ролі посередника, який допомагає підлітку інтерпретувати та інтегрувати віртуальний досвід у реальне життя. Це вимагає формування нової професійної компетентності, що поєднує емпатію із глибоким розумінням архітектури цифрових платформ та психології онлайн-поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акуліч М. Тролінг як феномен мережі Інтернет. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. №3. С. 175-185.
2. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Чернігів: ЧДІПСТП, 2008. С. 288-292.
3. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / за ред. Н.М.Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
4. Веретенко Т.Г., Снітко М.А. Компетентнісний підхід до діяльності підлітків у інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2010. Вип.84. С.35-39.
5. Деркаченко Я.А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. №1. 2016. С. 51-59.
6. Камінська О.В. Аналіз емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 339-348.
7. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіапросторі. *Information Technologies in Education*. 2018. №4 (37). С. 64-67.

8. Синельникова Т.В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. 2014. №1. С.50-55.
9. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія «Педагогіка». 2014. № 1 (12). С. 227-233.
10. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2014. №5 (7). С.149-154.

Оксана Максимова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія (ОПП Психологія перемовин та медіація),
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач, доктор філософії (PhD) в галузі
психології Ю. О. Суходоля, Західноукраїнський національний університет*

МЕДІАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН У МОЛОДІЙ СІМ'Ї

Соціально-психологічний клімат сім'ї є інтегральною характеристикою міжособистісних відносин, що включає рівень довіри, емоційної підтримки та взаєморозуміння [4]. Його порушення призводить до ескалації конфліктів і дестабілізації сімейних відносин.

Як зазначає М. Дойч, характер розвитку конфлікту залежить від типу взаємодії сторін – конструктивної або деструктивної [8]. У молодих сім'ях через недостатній досвід взаємодії конфлікти часто мають тенденцію до загострення.

У цьому контексті медіацію розглядаємо як ефективний інструмент гармонізації сімейних відносин. Відповідно до Закону України «Про медіацію», вона є добровільною та конфіденційною процедурою врегулювання спорів за участю нейтрального посередника [1]. Медіація не виключає права сторін на звернення до суду, а виступає додатковим механізмом врегулювання спору, що забезпечує більш гнучкий та орієнтований на інтереси сторін підхід до вирішення конфлікту. На відміну від судового розгляду, медіація характеризується менш формалізованим характером, що дозволяє враховувати індивідуальні обставини сімейного конфлікту та потреби його учасників [10].

Міжнародно-правові стандарти сімейної медіації закріплені у Рекомендації № R (98) 1 Комітету Міністрів Ради Європи, відповідно до якої медіація розглядається як процес, у межах якого нейтральна третя сторона сприяє сторонам у досягненні взаємоприйнятних домовленостей. У документі також акцентовано на ролі медіації у зниженні конфліктності, покращенні комунікації та забезпеченні стабільності сімейних відносин [10].

Принцип добровільності є одним із ключових у сімейній медіації, оскільки безпосередньо впливає на можливість збереження або конструктивного трансформування сімейних відносин. Він передбачає вільне волевиявлення сторін щодо участі в процедурі, можливість її припинення у будь-який момент, а також самостійне визначення змісту домовленостей. У контексті сімейних спорів, зокрема при розірванні шлюбу, добровільність набуває особливого

значення, адже дозволяє сторонам не лише врегулювати юридичні питання, але й зберегти повагу у взаєминах, що є критично важливим у випадку наявності спільних дітей [7, с. 152].

Зокрема в основі сімейної медіації лежать й інші базові принципи, які набувають специфічного змісту саме у сфері сімейних правовідносин. Так, принцип конфіденційності забезпечує можливість відкритого обговорення чутливих аспектів сімейного життя без ризику їхнього розголошення, що сприяє відновленню довіри між сторонами. Нейтральність і неупередженість медіатора мають особливе значення в умовах високої емоційної напруги, оскільки гарантують відсутність тиску та підтримки будь-якої зі сторін. Принцип рівності сторін і їхнього самовизначення забезпечує баланс інтересів та дозволяє кожному з учасників брати активну участь у прийнятті рішень щодо власного життя та майбутнього сім'ї. Медіатор діє незалежно та неупереджено, забезпечуючи дотримання принципу рівності сторін, при цьому не має повноважень нав'язувати рішення, що особливо важливо у сімейних спорах [10].

Медіація відрізняється від сімейної терапії за своєю функціональною спрямованістю: якщо терапія орієнтована на глибинну роботу з емоційними станами, то медіація фокусується на врегулюванні конфлікту та досягненні конкретних домовленостей між сторонами [6].

Застосування медіаційних підходів дозволяє змінити характер взаємодії сторін: від позиційного протистояння до орієнтації на інтереси та потреби партнерів [9]. Це сприяє формуванню взаємної поваги, довіри та готовності до співпраці. Медіація є особливо доцільною у тих випадках, коли сторонам необхідно зберегти або відновити комунікацію та підтримувати подальші контакти, що є характерним саме для сімейних правовідносин [10].

Дослідження українських науковців підтверджують, що медіація сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню комунікації та збереженню міжособистісних зв'язків у сім'ї [3, с. 247; 5, с. 124]. В умовах кризових викликів вона також виступає ефективним інструментом підтримки сімейної стабільності [2, с. 36]. У сімейних спорах медіація сприяє не лише врегулюванню правових питань, але й збереженню взаємин між членами сім'ї, що має особливе значення для забезпечення стабільного розвитку дитини [10].

До ключових психологічних умов ефективного використання медіації у молодій сім'ї належать: готовність до діалогу, здатність до емпатії, розвиток навичок емоційної регуляції та сформованість конструктивних комунікативних стратегій. Важливу роль відіграє комунікативна компетентність як основа ефективної взаємодії [4].

Отже, медіація виступає ефективним інструментом покращення соціально-психологічного клімату молодій сім'ї, оскільки забезпечує конструктивну

комунікацію, сприяє зниженню конфліктності та формуванню стабільних партнерських відносин. Важливою її перевагою є можливість уникнення затягування конфлікту та спрямування сторін на оперативне досягнення взаємоприйняттого рішення [10].

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про медіацію» : Закон України від 16 листопада 2021 р. № 1875-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20> (дата звернення: 21.04.2026).
2. Маліннікова Д. К. Сімейна медіація як ефективний метод вирішення спорів в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: юридичні науки*. 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 36–40.
3. Попов В. А. Роль медіації у вирішенні сімейних спорів: переваги та недоліки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2025. Вип. 87. С. 246–250.
4. Титаренко Т. М. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 164 с.
5. Чеховська І. В., Довга М. О. Медіація як альтернативний спосіб вирішення сімейних спорів. *Ірпінський юридичний часопис*. 2023. Вип. 3 (12). С. 123–138.
6. Чим сімейна медіація відрізняється від сімейної терапії. Українська академія медіації. URL: <https://ukrmediation.com.ua/ua/korysna-informatsiia/statti/2120-chym-simeyna-mediatsiya-vidriznyayetsya-vid-simeynoyi-terapiyi> (дата звернення: 21.04.2026).
7. Яремко О. М. Принцип добровільності сімейної медіації при вирішенні питання про розірвання шлюбу. Медіація.UA: нові підходи та інструменти менеджменту конфліктів у сучасних умовах : монографія / за ред. О. А. Сєдашової, О. М. Карпової. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. С. 150–163.
8. Deutsch M. *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. New Haven : Yale University Press, 1973. 420 p.
9. Fisher R., Ury W., Patton B. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. New York : Penguin Books, 2011. 204 p.
10. Recommendation No. R (98) 1 of the Committee of Ministers to Member States on Family Mediation (Adopted on 21 January 1998). Council of Europe. URL: <https://rm.coe.int/rec-98-1e-on-family-mediation/1680a3b3ef> (дата звернення: 21.04.2026).

Антон Музика

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – к.філол.н., доцент О.В. Васильків,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У сучасних соціокультурних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Динамічний темп життя, зростання інформаційного навантаження, нестабільність соціально-економічного середовища, наслідки глобальних кризових явищ, зокрема тривалий стресовий вплив, зумовлюють підвищені ризики для психічного та ментального здоров'я студентської молоді.

До питання вивчення ставлення особистості до власного здоров'я, яке постає важливим регулятором здоров'язбережувальної поведінки, самоорганізації життєдіяльності та психологічного функціонування особистості зверталися такі науковці як Г. А. Асланов [2], О. Є. Работа [8], О. Г. Гладощук [5] та інші.

У психологічних дослідженнях зазначається, що юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до стресогенних чинників. Навчальне навантаження, адаптація до нових умов життя, конкуренція, необхідність професійного самовизначення та невизначеність майбутнього часто спричиняють емоційне напруження та зниження психологічного благополуччя [9, с. 188]. За таких умов ставлення студентів до власного здоров'я набуває особливого значення як ресурсу подолання стресу та підтримки психічної рівноваги.

Формування ставлення до здоров'я у студентському віці значним чином залежить від рівня розвитку самосвідомості та рефлексії. Молоді люди поступово переходять від зовнішньо зумовлених моделей поведінки до внутрішньо мотивованих, усвідомлюючи взаємозв'язок між способом життя, психологічним станом і майбутніми життєвими досягненнями [7, с. 94].

Важливу роль у формуванні ставлення студентів до здоров'я відіграє освітнє середовище закладу вищої освіти. За даними досліджень, психологічний клімат, наявність програм збереження психічного здоров'я, можливості для фізичної активності та підтримка викладачів позитивно впливають на формування здоров'язбережувальних компетентностей студентів [1, с. 95]. У

цьому контексті заклад вищої освіти постає не лише як інституція передачі знань, а й як важливий агент соціалізації.

Особливої уваги заслуговує зв'язок психологічного благополуччя з емоційним здоров'ям студентів. Емоційна стабільність, здатність до конструктивного переживання стресу та позитивний емоційний фон є важливими чинниками підтримки як психічного, так і фізичного здоров'я [6, с. 33].

Упорядкування факторів психологічного благополуччя особистості у юнацькому віці зумовлює їх розгляд крізь призму освітньо-професійного навчання в закладах фахової передвищої й вищої освіти. Ситуаційний контекст особистісного вчинення студента визначається багатогранністю нових викликів, серед яких необхідність прийняття відповідальності за обраний вектор самореалізації, потреба у самостійному ухваленні важливих рішень, поява нових міжособистісних зв'язків й перехід на інший рівень особистісного розвитку. Мотиваційний компонент вчинення у цьому віці пов'язаний із прагненням до реалізації особистісного потенціалу та має ціннісне підґрунтя, оскільки охоплює потребу в автономії, самореалізації, свободі вибору, креативності та суспільному визнанні [4, с. 1376].

Анатомо-фізіологічні особливості організму не завжди визначають характер рухової активності людини, однак у випадку органічних порушень центральної нервової системи саме вони стають провідним чинником поведінкових проявів. Водночас у звичайних умовах тілесні реакції (зокрема тремтіння під впливом страху чи голоду) зумовлюються тимчасовими біохімічними та електрохімічними змінами, що відображають взаємозв'язок психічного і фізіологічного [3]. Це свідчить про необхідність врахування єдності психічних і соматичних процесів у дослідженні особливостей ставлення студентів до власного здоров'я, оскільки їхнє психологічне благополуччя значним чином пов'язане з усвідомленням та інтерпретацією власних тілесних станів.

Отже, ставлення студентів до власного здоров'я формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних, вікових і соціальних чинників та тісно пов'язане з рівнем їхнього психологічного благополуччя. Усвідомлене, ціннісне й відповідальне ставлення до здоров'я є важливою передумовою повноцінного функціонування особистості та підтримки її психологічного благополуччя.

Тому, юнацький вік є сенситивним періодом для формування ставлення до власного здоров'я. Поєднання високого потенціалу особистісного розвитку з підвищеними психоемоційними навантаженнями зумовлює необхідність формування усвідомленого, відповідального та ціннісного ставлення до здоров'я. Урахування вікових особливостей студентів створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних і педагогічних програм, спрямованих на

збереження та зміцнення їхнього здоров'я в умовах сучасного освітнього простору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко Т. Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. *Педагогічний пошук*. 2019. № 3. С. 94–97.
2. Асланов Г. А. огли. Здоров'я як особистісна цінність сучасної успішної особистості. *Педагогічна освіта. Педагогічні технології*. 2016. № 23. С. 111–117.
3. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63–68.
4. Гірняк А. Н., Шаюк Я. О. Фактори психологічного благополуччя особистості на різних етапах вікового розвитку: циклічно-вчинковий вимір. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2025. № 8 (48). С. 1366–1384. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1366-1384](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1366-1384)
5. Глагощук О. Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. *Вища освіта України*. 2007. № 1. С. 99–105.
6. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
7. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 1150 (57). С. 34–39.
8. Работа Т. О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7, № 3. С. 159–165.
9. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.

Дмитро Матичак

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат соціологічних наук, доцент В.С. Біскуп,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ У ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Сучасна парадигма соціальної роботи розглядає підтримку людей похилого віку не просто як надання набору послуг, а як гуманістичний процес, у центрі уваги якого перебуває особистість з її унікальним життєвим досвідом, потребами та прагненнями. Соціальна робота з людьми похилого віку в Україні, за свідченням науковців, охоплює «широкий перелік видів, форм і послуг. Інституційне забезпечення соціального захисту цієї верстви населення характеризується своєю різноманітністю і функціональністю (стаціонарна, напівстаціонарна та нестаціонарна моделі)» [1, с. 109]. Водночас актуалізовано індивідуалізований підхід, який передбачає визнання того факту, що люди похилого віку є надзвичайно неоднорідною групою, у якій кожен клієнт постає як неповторний світ, сформований біологічними, психологічними та соціальними чинниками [2]. Гуманізація соціальної роботи вимагає від фахівця відмови від стереотипного сприйняття старості як періоду суцільних втрат та переходу до стратегії партнерства, пріоритетом якої є визнання права осіб похилого віку бути активним суб'єктом, а не пасивним об'єктом отримувача соціальної допомоги

В основі індивідуалізації лежить концепція особистісно орієнтованої соціальної роботи, яка передбачає створення сприятливого середовища для гідного життя відповідно до індивідуальних запитів і культурного різноманіття кожної особи. Цей підхід базується на принципах емпатії, толерантності та поваги до честі й гідності людини, що дозволяє фахівцю будувати довірливі стосунки. Важливо розуміти, що старіння – це не лише фізіологічне зношування організму, а складний процес, де психологічне самовідчуття людини часто важить більше, ніж паспортний вік. Психологічна допомога має бути спрямована на підтримку внутрішнього потенціалу особистості, допомагаючи їй знайти нові смисли в буденності та адаптуватися до змін.

Індивідуалізація неможлива без урахування гендерної складової, адже чоловіки та жінки переживають старість по-різному, персонально сприймаючи поточні соціальні статуси та рольові очікування. Жінки в похилому віці частіше постають перед ризиком бідності через нижчий рівень пенсійного забезпечення,

проте вони зазвичай є гнучкішими в налагодженні соціальних зв'язків і краще реалізують себе в родинному колі. Чоловіки досить гостро переживають втрату професійного статусу та схильні виявляти схильність до ізоляції. Розуміння гендерних відмінностей дозволяє фахівцю добирати відповідні методи взаємодії, спрямовані на акцентування унікальності кожного представника третього віку.

Практичне впровадження індивідуалізованого підходу реалізується через методiku «ведення випадку», яка починається з комплексного оцінювання потреб особистості, котра потребує відповідного втручання [3]. Процес ведення випадку охоплює не лише аналіз матеріально-побутових умов, а й вивчення можливостей самообслуговування та психоемоційного стану клієнта; важливою складовою гуманізації є принцип активізації, який надає літній людині право голосу в ухваленні рішень щодо її обслуговування. Індивідуальний план є гнучким інструментом, у застосуванні якого враховуються ті ситуації, в яких літня людина може дати раду самотійно, а також ті, де їй дійсно потрібна підтримка фахівців. Відтак на пізніх етапах життя на перший план виходять духовні потреби: пошук смислів, самопізнання та прагнення бути корисним іншим. Соціальна робота має сприяти реалізації цих потреб через підтримку інтелектуальної та творчої активності.

Загалом, як зазначає Іванова І.Б., основні принципи особистісно орієнтованого підходу охоплюють «емпатійне, співчутливе, етичне ставлення; толерантність; добровільність; захист прав; відповідальність; фізична, соціальна і психологічна безпека; само- і взаємодопомога» [4, с. 59].

Отже, індивідуалізований підхід у соціальній роботі постає як невинний творчий пошук способів підтримки, де професіоналізм фахівця поєднується з щирою людською турботою. Тільки через визнання унікальності кожної долі, врахування гендерної специфіки та стимулювання активності соціальна робота в системі індивідуалізованого підходу до осіб похилого віку спроможна забезпечити гуманну та ефективну підтримку людей цієї демографічної категорії населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузнецов О., Співак Я., Співак Л. Правові основи та форми соціальної роботи з людьми похилого віку. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*: збірник наукових праць. № 1 (105). 2023. С. 102-112
2. Суть та призначення індивідуальної соціальної роботи. URL: <https://bit.ly/4cE96yb> (дата звернення: 11.04.2026).
3. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19/ed20250616#n680> (дата звернення: 13.04.2026).
4. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб./Іванова І.Б. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О.В. Васильків,
Західноукраїнський національний університет*

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОВІДНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЙ

Актуальність теми обумовлена тим, що в сучасній психології проблема професійного розвитку особистості та професійного вибору посідає одне із ключових місць, оскільки вона допомагає людині визначити траєкторію життя, рівень її психологічного благополуччя та самореалізації. Вибір професії є важливим етапом побудови життєвих цілей та ціннісних орієнтацій. Обрати професію є доволі важким процесом, адже він формується під впливом різних чинників, а саме: індивідуально-психологічних, соціальних, культурних, освітніх. Психологічні теорії трактують самовизначення, як інтегрований процес, у якому мотиваційні установки, особистісні смисли, особливості розвитку, а також мотиваційні установки є одним цілим. Особливої уваги в цьому контексті надають впливу сімейного виховання, соціального середовища та економічних умов, оскільки саме вони формують у молоді певні професійні очікування та уявлення про професію [1].

Теорія професійного розвитку Д. Сьюпера займає важливе місце у дослідженні цієї проблематики, вона фокусує увагу на понятті професійного самовизначення. У цій теорії вказано, що вибір професії є відображенням уявлень людини про себе, своїх інтересів, соціальних ролей та здібностей [5]. Дослідник вважав, що професійний розвиток триває впродовж усього життя. Також він зауважував, що людина може повертатись до певних етапів [5]. Учений виокремив п'ять основних етапів стадій професійної зрілості: зростання, дослідження, затвердження, підтримки, завершення. Особливе значення має етап дослідження, оскільки у цей період відбувається активне формування професійних намірів і конкретизація життєвих планів.

Також важливою є теорія психологічних типів Дж. Голланда, яка базується на ідеї відповідності між професійним середовищем та особистісним типом [2]. За теорією вченого, є шість типів особистості, кожен з яких має свої індивідуальні особливості та схильності. Вибір професії є результатом прагнення людини знайти своє середовище, яке повністю відповідає його типу. Запропонований Дж. Голландом опитувальник професійної спрямованості

особистості вимірює комбінацію типів особистості, а саме: підприємницького, артистичного, конвенціонального, інтелектуального, реалістичного, соціального. На основі цього оцінюється зв'язок типу особистості зі сферою професійної діяльності [2]. Такий підхід дозволяє проаналізувати успішність професійної діяльності і професійні уподобання особистості.

Важливе значення в сучасній психології набула конструктивістська теорія М. Савікаса, в якій розглядається професійний розвиток як процес активного конструювання особистістю власного життєвого шляху [3]. За такого підходу, людина не просто обирає професію, а будує власний життєвий сценарій, використовуючи свій досвід. В умовах сучасного суспільства, де професійні шляхи стають нелінійними, ця теорія стає особливо актуальною. Дослідник М. Савікас зазначає, що кар'єра не формується сама по собі, вона конструюється в силу того, як індивід здійснює вибір, який виявляє його Я-концепцію і надає конкретної форми його цілям за допомогою професійних ролей. Таким чином, хід і зміст життєвих подій та самосприйняття структуровані індивідуальними стратегіями та виборами, і відповідно, індивіди конструюють свою ідентичність через історії, якими вони живуть [4], що підкреслює важливість тих, які вони створюють про можливі варіанти «я»-сприйняття і майбутні сценарії.

У педагогічній психології займає значне місце компетентнісний підхід, в якому трактується, що професійний вибір є результатом сформованості ключових компетентностей [1]. До них належать: саморегуляція, аналіз інформації, критичне мислення, рефлексія та прийняття рішень. За допомогою цих вмінь можна забезпечити себе усвідомленим і обґрунтованим вибором професійного розвитку.

Отже, комплексний характер і різні теоретичні перспективи формують сучасні підходи до професійного вибору. Інтеграція різних підходів дозволяє більш глибоко зрозуміти закономірності професійного розвитку особистості та забезпечує наукове підґрунтя для ефективного супроводу професійного самовизначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А. А. Методологія психологічного пізнання смисложиттєвої сфери особистості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 5–34.
2. Holland J. L. *Making vocational choices : a theory of vocational personalities and work environments*. 3rd ed. Odessa : Psychological Assessment Resources, 1997. 303 p.
3. Savickas M. L. Life designing with adults: developmental individualization using biographical bricolage. *Handbook of life design : from practice to theory and from theory to practice* / eds. L. Nota, J. Rossier. Heidelberg : Hogrefe Publishing, 2015. P. 135–149.

4. Savickas M. L. *Life-design counseling manual*. Rootstown : Vocopher, 2015.
5. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, No. 3. P. 282–298. DOI: [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1) (дата звернення: 01.04.2026).

Дмитро Метеленко

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат медичних наук, старший викладач В. І. Пришляк,

Західноукраїнський національний університет

АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Сучасний спортивний контекст ставить перед єдиноборцями надзвичайно високі вимоги не лише фізичного, але й психологічного характеру. Змагальна діяльність, що розгортається в умовах жорсткого часового тиску, публічності та цінності кожного рішення, є потужним стресором, здатним актуалізувати латентні психологічні вразливості. Одним із найменш досліджених у спортивній психології, але клінічно значущих механізмів є феномен автоматичних думок — неусвідомлених, мимовільних когнітивних реакцій, які виникають у відповідь на стресові ситуації та можуть суттєво модифікувати емоційний і поведінковий відгук спортсмена [1].

Поняття автоматичних думок було введено А. Беком у рамках когнітивно-поведінкової терапії й описує специфічний клас когніцій, що з'являються спонтанно, сприймаються як правдоподібні без критичного аналізу та несуть переважно негативне або самознецінювальне забарвлення [2]. На відміну від усвідомлених переконань, автоматичні думки не потребують психічних зусиль для активації — вони виникають в умовах підвищеного афективного навантаження як «когнітивні ярлики», що спрощують інтерпретацію ситуації, але одночасно систематично спотворюють її. У спортивному контексті це означає, що спортсмен у момент змагання може мимоволі думати: «Я обов'язково програю», «Всі бачать, що я нікчемний», «Будь-яка помилка є катастрофою» — і ці думки, хоча й не є свідомими переконаннями, безпосередньо впливають на рівень тривожності та ефективність дій.

Актуальність вивчення автоматичних думок у контексті спортивних єдиноборств зумовлена специфікою цього виду спорту: на відміну від командних або технічних видів, у єдиноборствах особистісний фактор є визначальним, а психологічна нестабільність виявляється безпосередньо у результаті поєдинку. Страх поразки, публічне приниження, тілесний контакт із суперником — усе це є потенційними тригерами для активації негативних автоматичних думок, які, своєю чергою, живлять тривожні стани [3].

Мета дослідження — визначити характер взаємозв'язку між рівнем автоматичних думок та проявами тривожності у спортсменів-єдиноборців.

Методи та вибірка. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ № 2 м. Тернопіль. До вибірки увійшли 50 спортсменів-єдиноборців. Для діагностики автоматичних думок застосовувалась Анкета автоматичних думок (АТQ, А. Бек, адапт. Холлон і Кендалл), що включає 30 тверджень із п'ятибальною шкалою оцінювання частоти виникнення негативних думок (від 1 — «зовсім ні» до 5 — «постійно»). Загальний показник варіює в діапазоні 30–150 балів. Для оцінки тривожності використовувались Шкала тривожності Бека (BAI) та опитувальник Ч. Спілбергера (у двох варіантах — ситуативна та особистісна тривожність).

Результати дослідження. Аналіз даних за Шкалою тривожності Бека виявив значну диференціацію у вибірці: низький рівень тривожності зафіксовано у 56% спортсменів (28 осіб), помірний — у 20% (10 осіб), високий — у 24% (12 осіб). Таким чином, майже кожен четвертий учасник дослідження демонструє клінічно значущий рівень тривожних проявів, що свідчить про реальне психоемоційне навантаження у цій спортивній групі.

Аналіз за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера показав, що 42% спортсменів (21 особа) мають високий рівень ситуативної тривожності, 32% (16 осіб) — помірний, 26% (13 осіб) — низький. Результати за шкалою особистісної тривожності виявились ще більш показовими: 60% респондентів (30 осіб) продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, 30% (15 осіб) — помірний, лише 10% (5 осіб) — низький. Переважання особистісної тривожності над ситуативною є діагностично значущим показником: воно вказує на те, що тривожність у більшості досліджуваних є не ситуативною реакцією на конкретні змагальні обставини, а стійкою рисою особистості.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками АТQ та шкалами тривожності виявив сильний позитивний зв'язок: коефіцієнт кореляції між

Анкетою автоматичних думок та Шкалою тривожності Бека становить $r = 0,88$ ($p < 0,01$), з ситуативною тривожністю Спілбергера — $r = 0,78$ ($p < 0,01$), з особистісною тривожністю — $r = 0,83$ ($p < 0,01$). Ці результати свідчать про те, що частота виникнення негативних автоматичних думок є потужним предиктором усіх досліджуваних форм тривожності. Чим частіше спортсмен переживає автоматичні думки на кшталт «Я не впораюсь», «Я слабший за інших», «Моя поразка неминуча», тим вищий рівень як ситуативного, так і особистісного тривожного стану він демонструє [4].

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями когнітивно-поведінкової моделі: автоматичні думки є не лише симптомом тривожності, а й активним механізмом її підтримання та поглиблення. Вони формують специфічний «когнітивний фон» спортивної діяльності, в якому нейтральні події

(пауза у поєдинку, погляд судді, реакція глядачів) інтерпретуються як загрозливі, що призводить до ескалації тривожного збудження саме у момент, коли психологічна стабільність є найбільш критичною.

Практичні висновки. Високий рівень кореляції між автоматичними думками та тривожністю у спортсменів-єдиноборців обґрунтовує необхідність включення когнітивно-поведінкових технік до системи психологічного супроводу цього контингенту. Зокрема, перспективними є методи виявлення та когнітивної реструктуризації автоматичних думок, техніки майндфулнес, а також психоедукаційні програми для тренерів, спрямовані на розуміння когнітивних механізмів тривожності.

Таким чином, автоматичні думки є значущим психологічним чинником розвитку та підтримання тривожних станів у спортсменів-єдиноборців. Їх систематична діагностика та корекція є необхідною умовою ефективного психологічного забезпечення тренувального та змагального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.
2. Hollon S. D., Kendall P. C. Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. Cognitive Therapy and Research. 1980. Vol. 4(4). P. 383–395.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська літ-ра, 2007. 298 с.
4. Бек А. Когнітивна терапія депресії / пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2018. 304 с.

Руслана Плотнікова

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат медичних наук, старший викладач В. І. Пришляк,

Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОУШКОДЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Проблема аутоагресивної активності в підлітковому віці набуває особливої гостроти в умовах сучасних суспільних викликів. Повномасштабне вторгнення спричинило зростання рівня загальної тривожності та емоційної дисрегуляції серед молоді, де самопошкодження часто стає деструктивним механізмом «заземлення» та конвертації ментального болю у фізичний. Феномен селфхарму виступає специфічним, хоча й патологічним, способом регуляції емоційного стану.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування взаємозв'язку між типами емоційної регуляції та схильністю до самопошкоджувальної поведінки у підлітків [1].

У процесі підготовки статті було використано сучасні наукові та практичні джерела, присвячені проблематиці самоушкоджувальної поведінки підлітків, емоційної регуляції та психологічної допомоги особам із проявами аутоагресії.

Праці українських авторів та матеріали фахових психологічних платформ висвітлюють основні причини виникнення селфхарму, його психологічні прояви та особливості перебігу у підлітковому віці. Зокрема, у джерелах Д. Житньої-Кебас [1], М. Бурко [2] розглянуто вплив сімейних конфліктів, тривожності, булінгу та емоційної нестабільності на формування самоушкоджувальної поведінки. Значна увага приділяється ролі підтримки з боку батьків і необхідності раннього виявлення ознак емоційної дезадаптації. Зарубіжні дослідження, зокрема праця Megan Per та співавторів [4], акцентують увагу на взаємозв'язку між самоспівчуттям, усвідомленістю та здатністю до емоційної регуляції у підлітків із проявами селфхарму. Наукові розвідки підтверджують, що дефіцит навичок управління емоціями підвищує ризик аутоагресивних реакцій.

Аналіз основних результатів. Самопошкоджувальна поведінка є багатогранним явищем, яке можна класифікувати за двома основними рівнями:

- Фізичний рівень: передбачає пряму соматичну локалізацію (порізи, опіки, удари) для екстреного вивільнення емоцій за принципом «тут і зараз».

- Психологічний рівень: характеризується більш латентною формою (негативна Я-концепція, самоприниження), має пролонгований характер і часто маскується під соціально прийнятну поведінку.

Специфіка підліткового віку (12–15 років) зумовлена низкою чинників:

1. Біологічні: дисинхрон у розвитку лімбічної системи та префронтальної кори призводить до підвищеної імпульсивності.

2. Психологічні: криза ідентичності, підлітковий егоцентризм та дисморфофобічні переживання.

3. Соціальні: прагнення до автономії («моє тіло — моя влада»), вплив булінгу та ефект «соціального зараження» у групах однолітків.

Важливим аспектом є гендерна диференціація: дівчата частіше вдаються до прямої деструкції шкірних покривів, тоді як у хлопців аутоагресія частіше екстерналізується через ризиковану поведінку та бійки [2, 3].

Внутрішнім стрижнем, що визначає вибір стратегії поведінки, є емоційна регуляція. Підлітки з адаптивним типом регуляції здатні до конструктивного опрацювання стресу, тоді як малоадаптивний тип веде до використання тіла як інструменту для зниження інтенсивності нестерпних переживань. Значну роль відіграє сімейний контекст: жорстке ставлення батьків та відсутність підтримки корелюють із високою тривожністю та схильністю до агресивних проявів [3]. Водночас, у підлітковому середовищі домінуючим стає вплив референтної групи. Соціально-психологічний статус підлітка безпосередньо пов'язаний з його самооцінкою та формуванням Я-концепції. Неприйняття групою та низький соціометричний статус виступають потужними тригерами стресу, що можуть стимулювати самопошкоджувальні дії [4].

Враховуючи вищевикладене, психологічна допомога підліткам із самопошкоджувальною поведінкою має базуватися на комплексному підході:

1. Формування адаптивних стратегій емоційної регуляції: навчання технікам когнітивного переструктурування та релаксації.

2. Робота з батьківською системою: мінімізація жорсткого контролю та розвиток емпатійного прийняття, що є базовою умовою стабільної самооцінки дитини.

3. Групова терапія: корекція соціометричного статусу та розвиток навичок конструктивної взаємодії з однолітками.

Самопошкоджувальна поведінка підлітків є складною реакцією на внутрішню дезадаптацію та емоційну нестабільність. Встановлено, що ключовим фактором превенції селфхарму є розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, що дозволяє сформувати адекватну відповідь на життєві кризи. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку програм

психокорекції для підлітків із малоадаптивними стратегіями емоційної регуляції [5].

Отже, самопошкоджувальна поведінка у підлітковому віці є наслідком емоційної дезадаптації та труднощів у регуляції власних переживань. Дослідження показало, що підлітки з малоадаптивними типами емоційної регуляції більш схильні до аутоагресивних проявів як способу зниження внутрішньої напруги. Важливий вплив на формування селфхарму мають сімейні взаємини, соціальне середовище та рівень самооцінки підлітка. Ефективна профілактика самоушкоджувальної поведінки передбачає розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та створення підтримувального психологічного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Житня-Кебас Д. Підлітковий селфхарм: психологиня пояснила причини самоушкоджень та дала поради батькам. дім. URL: <https://tinyurl.com/5ar7axus>. (дата звернення: 13.02.2026).

2. Бурко М. Самоушкодження (селфхарм). Простір психологів. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/samoushkodzhennya-selfharm/>. (дата звернення: 11.02.2026).

3. Самоушкоджувальна поведінка: чому виникає та як розпізнати у близьких. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/samoushkodzhuvalna-povedinka-chomu-vinikae-ta-yak-rozpiznati-u-blizkikh> (дата звернення: 18.02.2026).

4. Examining the relationship between mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in self-injury / Megan Per et al. pubmed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33596395/>. (дата звернення: 11.02.2026).

5. Self-injury/cutting. mayoclinic. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>. (дата звернення: 13.02.2026).

Софія Єськова, Андрій Вільчинський

*здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії у галузі психології, старший викладач
А.О. Липка, Західноукраїнський національний університет*

ПОНЯТТЯ, СУТНІСТЬ ТА ПРОЯВИ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю, підвищенням рівня соціальної напруги та тривалим впливом стресогенних чинників, проблема збереження психічного здоров'я особистості набуває особливої значущості. За цих умов психічне вигорання постає як один із найбільш поширених феноменів, який сьогодні розглядається не лише в межах професійної діяльності, а й як складний стан, що охоплює особистісну сферу життєдіяльності людини в цілому. Наявність різноманітних підходів до трактування психічного вигорання та його співвідношення з суміжними поняттями зумовлює необхідність ґрунтовного теоретичного аналізу науково-психологічної літератури.

Першим термін «емоційне вигорання» запропонував американський психоаналітик Г. Фрейденбергер у 1974 р., описавши стани глибокої втоми, емоційного виснаження та зниження мотивації у працівників соціальних служб, клінік і волонтерських організацій. Цей феномен виникає внаслідок надмірної емоційної віддачі без адекватної компенсації, що призводить до зниження професійної ефективності, внутрішньої демотивації та підвищеного ризику психосоматичних порушень [7].

У сучасній психології психічне вигорання розглядається як складний психологічний феномен, що формується внаслідок тривалого впливу хронічних стресових чинників на особистість. Воно проявляється у поступовому виснаженні емоційних, когнітивних і мотиваційних ресурсів людини, що знижує її здатність до ефективного функціонування. У структурі психічного вигорання провідне місце займає стан емоційного виснаження, який супроводжується відчуттям внутрішньої спустошеності та втрати життєвих сил. Важливою ознакою цього явища є стійкість і тривалість його проявів, які не зникають спонтанно після короточасного відпочинку. Психічне вигорання також пов'язане зі зниженням суб'єктивної значущості діяльності і розглядається як процес поступової психологічної дезадаптації, що має системний характер.

Також психічне вигорання визначається Д. Асоновим як специфічний стан психологічного виснаження, що формується внаслідок тривалого перебування

особистості в умовах емоційного перенапруження та високої відповідальності. Воно проявляється у зниженні здатності до емоційного реагування та переживанні відчуття внутрішньої порожнечі. Для цього стану характерне поступове відчуження від власних переживань і потреб. Психічне вигорання також супроводжується зниженням рівня життєвої активності та психологічної гнучкості. Особа починає сприймати труднощі як надмірні й некеровані [1].

Різні наукові підходи дають змогу розглядати психічне вигорання як багатовимірне явище, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Так, психодинамічний підхід підкреслює роль внутрішніх конфліктів та несвідомих потреб особистості. Згідно з цією концепцією, психічне вигорання виникає як результат тривалого пригнічення емоцій, незадоволення власних потреб та надмірної адаптації до вимог оточення [8]. У цьому сенсі воно виступає захисним механізмом психіки, що дає змогу зменшити напруження, проте водночас веде до емоційного дистанціювання і зниження мотивації.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на взаємозв'язку думок, поведінки та емоційних реакцій особистості. Психічне вигорання пояснюється як наслідок дисфункційних переконань і стратегій мислення, які підвищують сприйнятливість до стресу. Наприклад, завищені очікування від себе та надмірна самокритика формують постійне психологічне навантаження, що з часом виснажує емоційні ресурси. Важливе значення надається навчанню когнітивним та поведінковим технікам регуляції емоцій і адаптації до стресових ситуацій [7].

Особистісно-орієнтований науковий підхід розглядає психічне вигорання як результат конфлікту між потребами, цінностями та внутрішніми ресурсами людини. Згідно з цим підходом, схильність до вигорання підвищується в осіб з високою відповідальністю, перфекціонізмом, низькою здатністю до відновлення та слабкою емоційною стійкістю. Таке пояснення підкреслює індивідуальні відмінності у виникненні вигорання і дає змогу розробляти персоналізовані стратегії профілактики та психологічної підтримки.

Соціально-психологічний підхід акцентує вплив зовнішнього довкілля та міжособистісних взаємодій. Психічне вигорання розглядається як наслідок хронічного стресу на роботі, відсутності підтримки з боку колег або керівництва, конфліктів у колективі та перевантаження соціальними обов'язками. У цьому контексті велике значення має організаційна культура, стиль управління та очікування щодо ролі особи у професійному та соціальному довіллі.

Психофізіологічний підхід пояснює психічне вигорання через взаємодію нервової та ендокринної системи. Дослідження показують, що хронічний стрес і емоційне виснаження супроводжуються порушенням секреції кортизолу, змінами активності лімбічної системи та зниженням функціональної активності префронтальної кори, що відповідає за самоконтроль і прийняття рішень. Тому

психічне вигорання має не лише психологічне, а й біологічне підґрунтя, що підтверджує необхідність комплексного підходу до діагностики та корекції [6].

Що стосується ознак психічного вигорання, то першою та найбільш помітною ознакою є емоційне виснаження, що проявляється у хронічній втомі, зниженні емоційної чутливості та втраті внутрішніх ресурсів для адекватного реагування на життєві та професійні завдання. Особистість починає відчувати постійну роздратованість, тривогу та емоційну нестабільність, навіть у ситуаціях, що раніше не викликали значного напруження. Емоційне виснаження негативно впливає на здатність особи до співпереживання, міжособистісну комунікацію та професійне залучення, знижуючи ефективність діяльності та загальний рівень задоволеності життям [5; 2].

Другим важливим проявом психічного вигорання є деперсоналізація або емоційне відсторонення, яке характеризується байдужістю, цинізмом і негативним ставленням до оточення, клієнтів, пацієнтів чи колег. Цей стан виникає як захисний механізм у відповідь на хронічний стрес і перевантаження, даючи змогу особистості дистанціюватися від емоційного навантаження. Однак така стратегія має значні негативні наслідки: знижується якість взаємодії, руйнуються професійні та соціальні стосунки, формується відчуття певної ізольованості та внутрішньої порожнечі. Деперсоналізація проявляється не лише у поведінкових реакціях, а й у когнітивному сприйнятті інших людей, що сприймаються як джерело додаткового навантаження.

Третій компонент психічного вигорання – редукція професійних досягнень або зниження відчуття особистісної ефективності. Особистість починає сумніватися у власних можливостях, оцінює результати своєї діяльності як недостатні або малозначущі, що провокує почуття внутрішньої незадоволеності та втрати сенсу роботи. Цей процес супроводжується зниженням мотивації, втрату інтересу до раніше значущих завдань і прагнення до самореалізації. Редукція досягнень часто посилює емоційне виснаження та деперсоналізацію, створюючи замкнене коло негативних психологічних проявів [1].

Четвертим проявом психічного вигорання є когнітивні порушення, що включають зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі у плануванні та прийнятті рішень. Особи, що переживають синдром вигорання, відчують внутрішню розгубленість, неорганізованість та неможливість ефективно впоратися з інформаційними й емоційними потоками. Порушення когнітивної сфери призводить до помилок у професійній діяльності та зниження загальної продуктивності. Крім того, когнітивні зміни формують відчуття втрати контролю над власним життям та діяльністю, що поглиблює дискомфорт [3].

П'ятим проявом психічного вигорання є соматичні симптоми, що відображають інтегроване поєднання психічного та фізіологічного виснаження.

Серед них виділяють головний біль, порушення сну, зниження імунітету, м'язову напругу, серцево-судинні проблеми та загальне відчуття слабкості. Ці прояви є сигналом про те, що психічне вигорання впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини, підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань. Соматичні симптоми також поглиблюють емоційне виснаження та деперсоналізацію, роблячи стан більш стійким і складним для корекції [4].

Підсумовуючи, психічне вигорання визначимо як складний динамічний стан психоемоційного та особистісного виснаження, що формується внаслідок тривалого впливу хронічного стресу та надмірних емоційних вимог, за умов обмежених можливостей відновлення внутрішніх ресурсів. Воно проявляється у зниженні емоційної стійкості, втраті мотивації й сенсу діяльності, емоційній відстороненості, когнітивній перевтомі та порушенні саморегуляції. Психічне вигорання охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і ціннісно-смисловий рівні функціонування особистості, поступово трансформуючи ставлення людини до себе, інших і життєво значущої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. №2. С.2-14.
2. Гірняк Г., Бабій Л. Основні чинники й умови згармонування психічних станів студентів. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали І міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 4-5 лист. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 94–98.
3. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2013. 249 с
4. Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.
5. Карпенко З. С. Експериментально-психологічна модель профілактики професійного «вигорання». *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2007. Вип. 19 (43). С. 113-117.
6. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194-202.
7. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123–130.
8. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15-16 берез. 2018 р. Київ, 2018. С. 222–226.

Анна Наклюцька

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.А. Мудрак,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРОЗВИТКУ ЗА УМОВ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Наукове осмислення саморозвитку особистості потребує системного аналізу того, як саме внутрішні ресурси допомагають людині долати стан невизначеності. В умовах глобальних трансформацій та соціальної напруженості особистість змушена шукати нові точки опори, що дозволяють зберігати психологічну рівновагу та професійну ефективність. Невизначеність виступає не лише деструктивним чинником, а й складним контекстом, який стимулює переосмислення життєвих пріоритетів та активізацію прихованих резервів психіки. Процес саморозвитку за таких обставин стає фундаментальною стратегією адаптації, яка дозволяє перетворювати кризові стани на можливості для зростання.

Фундаментальною основою саморозвитку в умовах соціальної напруженості є усвідомлення особистістю власної суб'єктності. Згідно з психологічним тлумаченням, саморозвиток постає як свідомий процес перетворення людиною своєї внутрішньої природи, де головним чинником змін виступає не зовнішнє середовище, а внутрішня активність. Це дозволяє індивіду зберігати автономію та самостійно визначати вектор свого вдосконалення, незалежно від деструктивних суспільних впливів [4, с. 418].

Важливим аспектом у цьому контексті є розуміння невизначеності як специфічного простору для терапевтичної та особистісної роботи. Зокрема фахівці наголошують на тому, що стан відсутності чітких орієнтирів може бути використаний як опора, яка допомагає глибше зануритися у процесуальну перспективу власного розвитку. Це дозволяє людині не просто чекати завершення складних часів, а активно інтегрувати новий досвід у свою ідентичність, формуючи гнучкі механізми взаємодії зі світом [1, с. 29-36].

Така трансформація внутрішнього досвіду в умовах відсутності стабільних орієнтирів стає можливою лише за умови високого рівня адаптивного потенціалу людини. Коли зовнішній світ перестає бути прогнозованим, процес саморозвитку зміщується з площини планування майбутнього у площину зміцнення внутрішнього ядра, яке здатне витримати будь-який тиск. Це створює

необхідність детального розгляду того, як саме формується психологічна готовність до життя у складних, а часто й небезпечних умовах, де основними інструментами виживання стають не зовнішні обставини, а внутрішня міцність особистості.

Саме тому в науковому дискурсі особливе місце посідає вивчення психологічної стійкості особистості, яка в екстремальних умовах життєдіяльності набуває статусу ключового ресурсу саморозвитку. Стійкість у такому контексті розглядається як динамічна система, що дозволяє індивіду не лише зберігати працездатність під впливом стресогенних чинників, а й активно розвиватися попри загрози. Дослідники підкреслюють, що формування такої стійкості базується на вмінні мобілізувати вольові зусилля та використовувати навички саморегуляції для підтримки функціонального стану, що є критично важливим для подолання наслідків соціальної напруженості [2, с. 104-108].

Аналіз емпіричних даних свідчить, що в умовах повномасштабного вторгнення ключовим чинником підтримки суб'єктивного благополуччя населення є збереження професійної активності. Праця в цей період виконує роль стабілізатора, оскільки дозволяє особистості переключити увагу з травмувальних зовнішніх подій на конструктивну діяльність. Дослідники зазначають, що фахівці, які мають можливість продовжувати роботу, демонструють вищий рівень адаптивності та меншу схильність до депресивних станів. Це зумовлено тим, що виконання професійних обов'язків повертає людині відчуття контролю над власним життям і структурує повсякденність, яка в умовах війни часто втрачає передбачуваність [3, с. 65-64].

Взаємодія з колегами та спільне вирішення робочих завдань створюють специфічне підтримуюче середовище, яке нівелює відчуття ізоляції та тривоги. На думку авторів, професійні чинники, такі як змістовність праці та відчуття її суспільної значущості, безпосередньо впливають на когнітивний компонент благополуччя. Особистість, усвідомлюючи важливість своєї ролі в соціумі, мобілізує внутрішні резерви для подолання стресу, що стає основою для подальшого психологічного зростання навіть у кризових ситуаціях.

О. Щотка наголошує, що в таких екстремальних обставинах благополуччя перестає бути лише статичним результатом, а перетворюється на об'єкт активного менеджменту. Це означає, що особистість має свідомо брати на себе роль менеджера власних ресурсів, самостійно плануючи та регулюючи навантаження для запобігання емоційному виснаженню [5, с. 151-158]. Авторка стверджує, що ефективний менеджмент благополуччя базується на здатності індивіда вчасно ідентифікувати деструктивні стани та застосовувати відповідні стратегії самопомогі. Такий підхід дозволяє людині не лише підтримувати психічне здоров'я, а й продовжувати розвиватися через засвоєння нових способів

саморегуляції, що стають невід’ємною частиною професійної та особистісної компетентності. Також усвідомлене структурування щоденної діяльності та інтеграція травматичного досвіду в загальну життєву стратегію дозволяють особистості зберігати цілісність я-концепції. Таким чином, саморозвиток реалізується через розвиток здатності до самоконтролю та відновлення внутрішньої рівноваги, що перетворює зовнішні виклики на базу для зміцнення ментальної стійкості та подальшого вдосконалення особистісного капіталу.

Отже, саморозвиток особистості в умовах соціальної напруженості є не просто процесом набуття нових знань, а цілісною стратегією життєстійкості. Через усвідомлену активність людина здатна трансформувати деструктивний вплив невизначеності у ресурс для зміцнення власного психологічного капіталу. Важливим елементом цієї стратегії є менеджмент власних станів, який дозволяє перетворювати емоційну напругу на свідомий досвід саморегуляції, запобігаючи виснаженню та зберігаючи цілісність «Я-концепції».

Водночас збереження професійної залученості виступає потужним «соціальним якорем», який не лише повертає відчуття контролю над реальністю, а й підкріплює усвідомлення власної суспільної значущості. Така синергія внутрішньої стійкості та зовнішньої активності створює надійний фундамент для подолання кризових явищ, перетворюючи екстремальні виклики на дієвий інструмент безперервного особистісного та фахового зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бенц М. Невизначеність як опора для терапевта: процесуальна перспектива гештальт-терапії. *Життя під час війни (рік третій): виклики та ресурси гештальт-терапії*: збірник тез Міжн. наук.-практ. конф. (11–12 січня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. С. 29–36.

2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Соціально-професійні чинники суб’єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С. 64-65.

4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 4-те вид. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

5. Щотка О. Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни та його менеджмент. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2024. № 2. С. 151–158.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Сучасні соціально-економічні умови, динамічність суспільних процесів та зростання психоемоційного навантаження зумовлюють підвищений інтерес до проблеми стресу та його впливу на особистість. У контексті постійних змін і невизначеності стрес стає невід'ємною складовою життя людини, впливаючи на її психічне здоров'я, поведінку та ефективність діяльності. Сучасна психологічна наука розглядає стрес як комплексну реакцію особистості на події, що суб'єктивно оцінюються як загрозові або такі, що перевищують адаптаційні ресурси. Однією з провідних у цьому контексті є транзакційна модель стресу, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман, у якій ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації. Інтенсивність стресової реакції визначається первинною оцінкою події як загрозової та вторинною оцінкою власних можливостей її подолання [1].

Формування стресостійкості безпосередньо пов'язане з внутрішніми ресурсами особистості. М.С. Корольчук і В.М. Крайнюк підкреслюють, що психологічна стійкість є динамічною характеристикою, яка інтегрує емоційні, вольові та інтелектуальні компоненти [2]. Ефективність адаптації залежить від функціонування механізмів саморегуляції, що знижують негативний вплив психоемоційного напруження.

У навчальній та професійній діяльності важливим є розвиток навичок управління стресом. За М.І. Мушкевич, подолання стресових станів потребує комплексного підходу, який поєднує теоретичне розуміння природи стресорів із практичним застосуванням технік психологічного розвантаження [3].

Важливу роль у процесі адаптації відіграють копінг-стратегії. О.Є. Блинова визначає їх як свідомі дії, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій [4].

Згідно з концепцією збереження ресурсів С. Гобфолла, стрес виникає внаслідок втрати або загрози втрати значущих ресурсів [5].

Проблему збереження психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу досліджує Т.М. Тітаренко, акцентуючи увагу на значенні самодопомоги та внутрішніх ресурсів [6].

В.І. Осьодло підкреслює значення життєстійкості та усвідомленості як ключових ресурсів подолання стресу [7].

Отже, стрес є складним і багатовимірним психічним явищем, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Його виникнення зумовлюється не лише об'єктивними характеристиками життєвих обставин, а й індивідуальними особливостями їх суб'єктивної оцінки, рівнем розвитку адаптаційних можливостей та наявністю внутрішніх ресурсів.

Аналіз наукових підходів дає змогу стверджувати, що ефективність подолання стресових станів визначається здатністю особистості до саморегуляції, використання конструктивних копінг-стратегій і збереження психічної рівноваги в умовах підвищеного навантаження. Особливого значення набуває вміння усвідомлювати власний психоемоційний стан, своєчасно застосовувати методи психологічного розвантаження та звертатися до соціальної підтримки.

Важливим чинником є також розвиток стресостійкості як інтегральної властивості особистості, що забезпечує здатність не лише протидіяти негативному впливу стресу, а й використовувати його як стимул до особистісного зростання та самовдосконалення. У цьому контексті стрес постає не лише як деструктивний фактор, але й як потенційний ресурс розвитку за умови адекватного реагування та ефективного управління власними психологічними ресурсами.

Таким чином, формування навичок подолання стресу, розвиток внутрішніх ресурсів і опанування стратегій саморегуляції є необхідною умовою збереження психологічного здоров'я та підвищення адаптивності особистості в сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 516 с.

3. Мушкевич М.І. Психологія стресу та стресостійкості : навч. посіб. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2020. 200 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18730> (дата звернення: 26.03.2026).

4. Блинова О.Є. Копінг-стратегії особистості як засіб подолання стресових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 1. С. 47-52. URL: <http://www.pj.kherson.ua/index.php/arkhiv-nomeriv/2018-rik/120-vipusk-1-2018> (дата звернення: 26.03.2026).

5. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513-524.

6. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах хронічного стресу. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2018. Т. 12, № 3. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711832/> (дата звернення: 27.03.2026).

7. Осьодло В.І. Психологія ресурсів особистості у подоланні стресових станів. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 88–104. URL: <http://pis.tneu.edu.ua/index.php/pis/article/view/1523> (дата звернення: 26.03.2026).

Анастасія Кумральова

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат медичних наук, старший викладач В. І. Пришляк,

Західноукраїнський національний університет

ПОРУШЕННЯ ПАМ'ЯТІ, УВАГИ ТА ВИКОНАВЧИХ ФУНКЦІЙ ЯК НАСЛІДОК ТРИВАЛОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

У сучасному науковому дискурсі проблема впливу хронічного психоемоційного стресу на вищі когнітивні функції людини набула статусу міждисциплінарної проблеми, що лежить на перетині нейробіології, клінічної психології та психіатрії. Якщо короточасний, гострий стрес у межах еволюційно закріпленого механізму «бий або тікай» здатен мобілізувати когнітивні ресурси, то тривала експозиція стресогенних факторів призводить до фундаментальної дезорганізації нейродинамічних процесів. Наслідком цього стають глибокі, часто незворотні за відсутності своєчасної корекції, порушення пам'яті, уваги та, найбільш критично, виконавчих функцій. Ці зміни не є просто суб'єктивним відчуттям «туману в голові», а об'єктивуються як стійкі патофізіологічні патерни, що суттєво знижують якість життя, працездатність та здатність до соціальної адаптації індивіда [2].

Базисом для розвитку когнітивних дефіцитів при хронічному стресі є каскад нейроендокринних та нейрохімічних змін, епіцентром яких виступає вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники. Тривала активація цієї осі призводить до хронічного підвищення рівня глюкокортикоїдів, зокрема кортизолу, в структурах лімбічної системи та префронтальної кори. Маючи високий ступінь спорідненості з рецепторами в гіпокампі – ключовому центрі консолідації декларативної пам'яті – кортизол у надмірній концентрації ініціює процеси глутаматергічної ексайтотоксичності. Це виражається у ремоделюванні дендритних шипиків, пригніченні нейрогенезу в зубчастій звивині та, у найтяжчих випадках, атрофії гіпокампальної тканини. Наслідком зазначених морфологічних змін стає дисоціація між процесами кодування інформації та її подальшим відтворенням. Людина з досвідом тривалого стресу демонструє парадоксальний феномен: надзвичайно деталізоване, інтрузивне запам'ятовування емоційно забарвлених, травматичних стимулів на тлі прогресуючої нездатності утримувати нейтральну, повсякденну інформацію, необхідну для виконання робочих завдань чи побутової активності [3].

Паралельно з деградацією мнемічних процесів відбувається глибока трансформація системи уваги, яка за нормальних умов забезпечує селективність та спрямованість когнітивної активності. Хронічний психоемоційний стрес формує стійкий патерн гіпервігильності, що на нейрофізіологічному рівні проявляється дисбалансом між тонічною та фазичною активністю норадренергічної системи. В умовах постійного «очікування загрози» відбувається зміщення контролю уваги від довільних, цілеспрямованих (top-down) процесів, які опосередковуються префронтальною корою, до мимовільних, стимул-залежних (bottom-up) процесів, що контролюються підкорковими структурами, насамперед амігдалою. Такий нейродинамічний зсув робить неможливим тривале зосередження на складних інтелектуальних завданнях. Клінічно це виражається у виснаженні концентрації, підвищеній відволіканості на нерелевантні зовнішні подразники та, що особливо важливо, у феномені «когнітивної ригідності» – неможливості гнучко перемикає фокус уваги між різними операціями, що є критичним для багатозадачності.

Найбільш руйнівного удару тривалий психоемоційний стрес завдає по виконавчих функціях – сукупності когнітивних процесів найвищого порядку, що локалізуються переважно в дорсолатеральній та вентромедіальній префронтальній корі. Виконавчі функції, які охоплюють інгібіторний контроль, когнітивну гнучкість, планування та прийняття рішень, є найбільш вразливою ланкою під впливом кортизолу. За умов хронічного стресу префронтальна кора втрачає свої регуляторні впливи на амігдалу, що створює «замкнене коло»: слабкість інгібіторного контролю призводить до емоційної нестабільності, а емоційна нестабільність ще більше нівелює здатність до раціонального планування. Людина втрачає здатність до довгострокового цілепокладання, натомість її поведінка стає полоненою безпосередніми, часто імпульсивними, реакціями на поточні стресори. Порушення метакогнітивного моніторингу призводить до того, що індивід перестає адекватно оцінювати власні когнітивні обмеження, що підвищує ризик професійних помилок, побутових нещасних випадків та соціальної дезадаптації [1].

Складність діагностики та корекції цих станів полягає у їхньому синдромальному перекриванні з іншими психічними розладами. Когнітивні порушення, спричинені стресом, часто маскуються під депресивні розлади, генералізоване тривожне розлад або навіть нейродегенеративні процеси. Важливо розуміти, що на відміну від класичних органічних уражень головного мозку, ці зміни тривалий час мають функціональний, нейродинамічний характер, що відкриває вікно можливостей для терапевтичного втручання. Однак без елімінації стресогенного фактора або формування ефективних стратегій психологічного подолання, функціональні порушення мають тенденцію до

структурного закріплення. Понад те, хронічний стрес виступає доведеним фактором ризику прискореного когнітивного старіння та розвитку деменцій, що перетворює проблему з суто клінічної на важливу соціально-гігієнічну проблему сучасного суспільства, особливо в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та вимушеної міграції [4].

Таким чином, тривалий психоемоційний стрес виступає потужним патогенетичним фактором, що призводить до системної дезінтеграції вищих психічних функцій. Відбувається закономірна триада: декомпенсація гіпокампальної пам'яті, деформація системи уваги в бік надмірної реактивності на стимули та втрата регуляторної ролі префронтальної кори. Розуміння цих механізмів вимагає перегляду підходів до діагностики – переходу від простої констатації скарг на погіршення пам'яті до об'єктивного нейропсихологічного тестування, а також розробки комплексних програм реабілітації, які поєднують психофармакологічну підтримку, спрямовану на зниження рівня кортизолу, з когнітивним тренуванням, націленим на відновлення контролюючої функції префронтальної кори. Ігнорування цих наслідків на рівні як індивідуальної терапії, так і суспільної політики, створює ризик формування цілих когорт населення зі стійким зниженням когнітивного потенціалу, що матиме довгострокові соціально-економічні наслідки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діагностика та лікування когнітивних розладів. Київ: Health-ua, 2024. 10 с. URL: <https://health-ua.com/neurology/kognitivni-rozladi/76890-dagnostika-talkuvannya-kognitivnih-rozladv> (дата звернення: 22.03.2026)
2. Долгова В. А. Порушення пам'яті та уваги у бійців, що перебували в зоні АТО. Харків: Харківський національний медичний університет, 2015. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/11286> (дата звернення: 22.03.2026)
3. Князєв В., Бризгунова О., Шарая О. Нейропсихологічні особливості порушень пам'яті у пацієнтів з локальними ураженнями мозку. Київ: УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. С. 25–33. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1705> (дата звернення: 22.03.2026)
4. Товажнянська О. Л., Зайченко Г. В. Когнітивні порушення: пошуки причин, оптимізація терапії. Київ: Health-ua, 2021. URL: <https://health-ua.com/neurology/kognitivni-rozladi/63280-kognitvn-porushennya-poshuki-prichin-optimzatcyia-terap> (дата звернення: 22.03.2026)

Анастасія Бойчук

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Н. В. Хазратова,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ І ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах соціальних трансформацій, цифровізації освітнього процесу та воєнних викликів в Україні. Погіршення психологічного благополуччя студентів проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційної нестабільності, а також у зростанні агресивних реакцій, що ускладнює процес адаптації до навчального середовища та міжособистісної взаємодії.

Соціальна тривожність трактується як стійка індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється у страху негативної оцінки з боку інших, уникненні соціальних ситуацій та підвищеній чутливості до соціального контролю [1, с. 6]. Вона пов'язана з когнітивними викривленнями (очікування критики, негативна інтерпретація соціальних сигналів), що знижують ефективність комунікації та формують замкненість і невпевненість у собі.

Агресивність розглядається як складне багатовимірне утворення, що включає емоційний (ворожість), когнітивний (негативні установки) та поведінковий (агресивні дії) компоненти [2, с. 62]. Вона може проявлятися у відкритих формах (вербальна, фізична агресія) або у прихованих (пасивно-агресивна поведінка, аутоагресія). У сучасних підходах агресія часто розглядається як реакція на фрустрацію, психологічний дискомфорт або загрозу «Я-концепції».

Теоретичний аналіз показує, що між соціальною тривожністю та агресивністю існує суперечливий, але взаємопов'язаний зв'язок. З одного боку, високий рівень соціальної тривожності обмежує відкриту агресію через страх негативної оцінки та соціальних санкцій. З іншого боку, пригнічення емоцій і нездатність до конструктивного їх вираження призводять до накопичення внутрішнього напруження, яке може проявлятися у непрямих формах агресії [4, с. 167]. Таким чином, агресія у соціально тривожних осіб часто має латентний характер.

Важливу роль у формуванні цього взаємозв'язку відіграють механізми психологічного захисту. Зокрема, уникнення, витіснення та проєкція можуть

сприяти трансформації тривожності у агресивні реакції. При цьому агресія може виконувати компенсаторну функцію, спрямовану на зниження внутрішньої напруги або відновлення почуття контролю над ситуацією.

Українські науковці наголошують, що тривожність є одним із ключових факторів дезадаптації студентів, який впливає на їхню академічну успішність, соціальні контакти та психологічне благополуччя. Водночас агресивність може виступати як реакція на хронічний стрес, емоційне виснаження та несприятливі умови соціалізації [5, с. 71].

Окремої уваги заслуговує вплив освітнього середовища та професійного спрямування. Студенти гуманітарних спеціальностей перебувають у ситуаціях постійної комунікації, публічних виступів, дискусій, що підвищує значущість соціального оцінювання і може сприяти формуванню соціальної тривожності. У таких умовах підвищується ризик розвитку внутрішніх конфліктів, пов'язаних із самопрезентацією та очікуванням схвалення.

Натомість студенти технічних спеціальностей частіше залучені до індивідуалізованої діяльності, що може знижувати рівень соціальної тривожності. Проте обмеженість соціальної взаємодії іноді ускладнює розвиток комунікативних навичок і може сприяти неадекватному вираженню емоцій, зокрема у формі агресивних реакцій у ситуаціях стресу або невдач [5, с. 71].

Крім того, важливим чинником є гендерні та індивідуально-психологічні відмінності, рівень емоційного інтелекту, здатність до саморегуляції та досвід міжособистісної взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту, як правило, знижує як прояви агресивності, так і інтенсивність соціальної тривожності, сприяючи більш конструктивним формам поведінки [3, с. 155-162].

Таким чином, взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності є складним, багаторівневим і опосередкованим численними психологічними та соціальними чинниками. Теоретичний аналіз цієї проблеми дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційної регуляції студентської молоді та створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, зниження тривожності та профілактику деструктивних форм поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 3 -11.
2. Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі // Young Scientist. 2017. № 10.1 (50.1). С. 61–64.

3. Тесленко, М. М., & Тесленко, І. В. (2024). Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21> (дата звернення: 02.04.2026).
4. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. 2018. 248 с.
5. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. (2022). Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 8. 70-73. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (дата звернення: 03.04.2026).

Олександр Скасків

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Гірняк Г. С.,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» В ОСІБ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ

Пубертатний вік є одним із найбільш складних та суперечливих етапів розвитку особистості, що супроводжується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, центральним компонентом якої є образ фізичного Я, що визначає ставлення особистості до власного тіла, самооцінку та рівень психологічного благополуччя.

Образ фізичного Я розглядається як система уявлень особистості про власне тіло, його зовнішні характеристики, привабливість та відповідність соціальним стандартам. У сучасному суспільстві значний вплив на його формування мають соціальні мережі, медіапростір та культура ідеалізованої зовнішності, що часто формує у підлітків нереалістичні стандарти самосприйняття.

Мета дослідження — вивчити особливості становлення образу фізичного Я у підлітковому віці та його зв'язок із самооцінкою і рівнем тривожності.

Методи та вибірка. У дослідженні взяли участь 50 підлітків віком 12-15 років. Використано методику Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) та шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна. Для обробки даних застосовано кореляційний аналіз (r Пірсона).

Результати дослідження показали, що у 46% підлітків спостерігається нестійкий або частково негативний образ фізичного Я. Адекватний образ виявлено у 38%, тоді як 16% респондентів демонструють виражене задоволення власною зовнішністю.

Встановлено, що існує значущий позитивний зв'язок між образом фізичного Я та рівнем самооцінки ($r = 0,56, p < 0,01$). Також виявлено зворотний зв'язок між образом фізичного Я та рівнем тривожності ($r = -0,59, p < 0,01$), що свідчить про його важливу роль у психологічній стабільності підлітків.

Висновки. Становлення образу фізичного Я є складним багатофакторним процесом, що залежить від соціальних і психологічних умов розвитку

особистості. Його формування безпосередньо впливає на самооцінку, емоційний стан та адаптацію підлітків у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
3. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Основи, 2000. 424 с.
4. Cash T. F. The Body Image Workbook: An Eight-Step Program for Learning to Like Your Looks. Oakland : New Harbinger Publications, 2008. 312 p.

Софія Павлюс

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Е. М. Яценко,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ ДОВКІЛЛІ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема організації і розвитку безбар'єрного середовища в освітній сфері набуває особливої актуальності. Безбар'єрність сьогодні розглядаємо в контексті комплексного підходу, який спрямований на забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, психофізичного стану чи соціального статусу. Сутнісний зміст поняття безбар'єрності виходить за межі фізичної доступності та містить різні аспекти: психологічні, соціальні, інформаційні.

Аналізуючи наукову літературу з окресленої проблематики, розглядаємо психосоціальну безбар'єрність як таку, що унеможливорює прояви дискримінації, упереджень, стигматизації, а також забезпечує позитивний соціально-психологічний клімат в колективі освітнього закладу. Вона ґрунтується на принципах толерантності, поваги до особистості, емпатії та взаєморозуміння між усіма учасниками освітнього процесу. Відчуття психологічного комфорту, прийняття та підтримки є тими умовами, за яких успішно функціонуватиме безбар'єрність.

Як наголошують дослідники О. Гнатюк, В. Колмакова, О. Кравченко, Б. Семко, необхідно впроваджувати сучасні підходи щодо інтеграції осіб з інвалідністю в освітнє довкілля та безбар'єрної доступності для ефективного навчання дітей та молоді з особливими освітніми потребами для їхньої успішної самореалізації [1].

Сучасні вчені розглядають основні проблеми і труднощі, з якими стикаються сьогодні не лише освітяни, але й учні (студенти) та їхні батьки. Це стосується проблеми готовності освітніх закладів приймати осіб із різноманітними освітніми потребами, працівників з особливими освітніми потребами, учасників бойових дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни.

Зокрема, дослідниця Л. Прохоренко зауважує, що в сучасному освітньому середовищі необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів у навчальних підходах, організації освітнього процесу, наданні психолого-педагогічної підтримки [2].

Сьогодні наукова спільнота акцентує увагу на тому, що феномен безбар'єрності не обмежується забезпеченням фізичної доступності, а передбачає також досягнення повноцінної психологічної та соціальної інтеграції особистості. У межах освітнього середовища це означає створення таких організаційно-педагогічних умов, які забезпечують кожному здобувачеві освіти можливість реалізації власного потенціалу без обмежень.

В освітньому довіллі також можуть виникати психосоціальні бар'єри (у формах стигматизації, дискримінації та ускладнень у комунікації), що актуалізує необхідність їх цілеспрямованого подолання. Усунення зазначених перешкод сприяє формуванню толерантного, безпечного інклюзивного та безбар'єрного освітнього простору. Надзвичайно важливим також є врахування індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти та адаптація форм і методів взаємодії в освітній діяльності.

Організація безбар'єрного освітнього довілля, щонайперше, забезпечує відчуття психологічної безпеки та довіри, а це дуже позитивно впливає на ефективність освітнього процесу. Різноманітність контингенту здобувачів освіти, яким характеризується сучасне освітнє середовище, зумовлює необхідність врахування індивідуальних потреб студентів, у тому числі осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. За таких умов психосоціальна безбар'єрність стає важливою складовою забезпечення якості освіти.

Важливим аспектом безбар'єрного освітнього середовища є психологічна безпека її учасників, яка передбачає відсутність булінгу, психологічного тиску, ізоляції, а також створення умов для відкритого спілкування та самовираження. Психологічно безпечне середовище не лише сприяє розвитку особистості, а й підвищує мотивацію до навчання та формує позитивне ставлення до освітнього процесу. Дослідник О. Бабич підкреслює, що психологічні бар'єри є більш стійкими та складними у подоланні порівняно з фізичними обмеженнями. Основними їхніми проявами є: невпевненість у власних можливостях, підвищена тривожність, страхи та негативні установки щодо освітньої діяльності. У зв'язку з цим особливої значущості набуває створення такого освітнього середовища, яке забезпечує можливість вільного самовираження та відкритого прояву емоцій без ризику осуду чи неприйняття. Ефективне подолання внутрішніх бар'єрів здійснюється через систему психологічного супроводу, що реалізується у взаємодії педагогів і фахівців психологічної служби [3, с. 622].

Важливу роль у забезпеченні психосоціальної безбар'єрності відіграють педагогічні працівники. Саме вони формують атмосферу взаємодії, визначають стиль комунікації та сприяють або, навпаки, перешкоджають розвитку інклюзивного середовища. Від рівня їхньої професійної підготовки, емпатійності

та толерантності залежить ефективність реалізації принципів безбар'єрності. Як зауважує А. Петелько, у забезпеченні безпечного освітнього середовища визначальну роль відграє педагогічний колектив. Педагоги здійснюють впровадження інклюзивних підходів, орієнтуючись на індивідуальні освітні потреби здобувачів освіти та забезпечуючи їх належну підтримку в процесі навчання. Їхня діяльність спрямована на формування атмосфери довіри, толерантності та взаємоповаги в освітньому просторі. У цьому контексті особливого значення набуває підвищення професійної компетентності педагогів у сфері безбар'єрності як важливої умови ефективної реалізації інклюзивної освіти [4, с. 345].

Не менш значущим є соціально-психологічний клімат у студентському колективі. Дружня атмосфера, підтримка, відсутність конфліктів і дискримінації сприяють формуванню відчуття приналежності до групи. Натомість негативний клімат може призводити до соціальної ізоляції, підвищеної тривожності та зниження навчальної успішності. У сучасних умовах, зокрема в період суспільних трансформацій та викликів, пов'язаних із воєнним станом, питання психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу набуває особливого значення. Зростає рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження, що потребує впровадження додаткових заходів щодо забезпечення психологічного благополуччя.

Державна політика України також спрямована на розвиток безбар'єрного простору. Прийнято низку нормативно-правових актів, які регламентують створення доступного та інклюзивного освітнього середовища. Зокрема, Національна стратегія із створення безбар'єрного простору визначає основні напрями реалізації політики безбар'єрності до 2030 року [5]. Важливим компонентом психосоціальної безбар'єрності є доступність інформації та комунікації. Освітній процес має бути організований таким чином, щоб кожен учасник мав можливість отримувати інформацію в зручній та зрозумілій формі. Це сприяє зниженню бар'єрів у навчанні та підвищує ефективність освітньої діяльності.

Таким чином, психосоціальна безбар'єрність є невід'ємною складовою сучасного освітнього середовища, так як вона забезпечує рівні можливості для всіх учасників освітнього процесу, сприяє їхньому психологічному благополуччю та соціальній інтеграції. Формування безбар'єрного освітнього простору потребує комплексного підходу, який включає організаційні, педагогічні та психологічні заходи. Його реалізація сприяє забезпеченню рівного доступу до освіти, підвищенню якості навчання, розвитку особистості та соціальної інтеграції. Системний підхід до впровадження безбар'єрності дозволяє об'єднати всі її складові в єдину ефективну модель освітнього довкілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнатюк О., Колмакова В., Кравченко О., Семко Б. Організація безбар'єрного освітнього середовища в закладах освіти. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 2(13). С. 185–197. URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(13\).2024.316763](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(13).2024.316763) (дата звернення: 02.04.2026).
2. Прохоренко Л. Інклюзивність та безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами в умовах війни: експериментальне дослідження. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. Т. 116, № 4. С. 193–210. URL: <https://doi.org/10.33189/ectu.v116i4.205> (дата звернення: 04.04.2026).
3. Бабич О. В. Забезпечення створення безбар'єрного простору в Україні. *Державне будівництво*. 2024. № 2. С. 620–634. URL: <https://doi.org/10.26565/1992-2337-2024-2-42> (дата звернення: 10.04.2026).
4. Петелько А. А. Здобутки побудови безбар'єрного середовища в Україні в умовах воєнного стану в освітньому середовищі. *Безбар'єрний простір у сучасному світі: матеріали науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2025 року). Київ: Нац.акад.внутр.справ. 2025. С.345 – 350
5. План заходів з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 25 квітня 2023 р. № 372 р.

Христина Бохнак

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Е. М. Яценко,
Західноукраїнський національний університет*

ПОНЯТТЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

У сучасному українському суспільстві відбуваються глибокі зміни, які спричинені введенням воєнного стану та характеризуються тривалими кризовими явищами, соціально-економічною нестабільністю, вимушеною міграцією населення. Тому здатність людини витримувати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу, відновлювати ресурси є основною вимогою її ефективного функціонування в сьогоденні. Зважаючи на це, особливої актуальності набуває проблема життєстійкості особистості.

Аналізуючи наукову літературу з цієї проблематики, ми розглянули напрямки, концепції, ідеї, які досліджувалися у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, а саме: С. Кобаси, С. Мадді, Д. Блока, А. Бандури, А. Бека, Е. Мастен, С. Саутвік, Д. Чарні, М. Селігман, О. Кокуна, Т. Титаренко, Т. Ларіної, О. Чиханцової та ін.

Американські психологи С. Кобаса та С. Мадді, які є представниками екзистенційно-гуманістичного підходу, започаткували розгляд поняття життєстійкості у теоретичній площині [6, 8]. Аналізуючи різну поведінку людей під впливом різних життєвих труднощів, учені виявили, що під дією стресових факторів люди поведуться по-різному: одні можуть агресувати і панікувати, інші – відчують байдужість та ступор, а ще інші — мобілізуються і шукають ресурси для дій. Дослідження виявили, що життєстійкість за умов хронічного стресу проявляють ті, хто демонстрував залученість, контроль та виклик (як ключові установки), здатність віднаходити сенси [8].

Також поняття життєстійкості вчені розглядають з позицій різних підходів, а саме: психодинамічного, когнітивно-поведінкового, системного, нейробіологічного, соціокультурного, а також позитивної психології.

За психодинамічного підходу, авторами концепції якого є Джек та Джин Блок, життєстійкість вважають своєрідною динамічною властивістю людини, яка дозволяє регулювати рівень власного контролю (підвищувати його або послаблювати) залежно від зовнішніх умов та ситуацій [7].

Представники когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек та послідовники) вважали, що стійкою є така особистість, котра вміє переосмислювати,

адаптуватися, реально розглядати негативну ситуацію і відтак формувати ефективні копінг-стратегії. Саме А. Бек і його послідовники акцентували увагу на тому, як інтерпретація подій визначає здатність людини долати труднощі. Стійка особистість характеризується реалістичним, гнучким мисленням, вмінням переосмислювати негативний досвід і формувати адаптивні переконання. Особливої значущості окресленому підходу надав А. Бандура, доповнивши його ідеєю самоефективності людини як ресурсу життєстійкості [5].

Представники системного підходу, зокрема, Е. Маскен, виявили, що життєстійкість забезпечується в процесі взаємодії між людиною та середовищем (сім'я, довкілля, громада є такими системними чинниками) [9]. Тому вчений вважав життєстійкість не лише індивідуальною рисою особистості.

Досліджуючи нейронні механізми життєстійкості в контексті нейробіологічного підходу, учені С. Саутвік і Д. Чарні виокремили нейропластичність як біологічну основу окресленого поняття [10].

Поняття життєстійкості як складової психологічного благополуччя, що сприяє посттравматичному зростанню, стало предметом аналізу дослідників позитивної психології, зокрема М. Селігмана. Учений наголошував, що переживання кризи може стати і поштовхом до особистісного зростання.

Окрему увагу слід надати соціокультурному підходу, за якого дослідники культурної та крос-культурної психології наголошували на врахуванні національних особливостей формування життєстійкості, в основі яких – культурні норми та цінності. Українське суспільство характеризується високим рівнем витривалості, здатністю до самоорганізації та взаємодопомоги. Ці риси формують певний культурний фундамент життєстійкості, який передається з покоління в покоління та проявляється особливо яскраво у кризові періоди.

Життєстійкість, як наголошує Т. Титаренко, є такою важливою характеристикою особистісного саморозвитку, яка формується в процесі подолання людиною перешкод та виживання [2, 3]. В умовах українського повсякдення це поняття набуває особливого значення, оскільки громадяни стикаються з тривалими зовнішніми факторами, які спричинюють стрес.

Як зауважує Т. Ларіна, життєстійкість характеризує, наскільки особистість може витримати ситуацію стресу, зберігаючи при цьому ефективність, успішність і внутрішню збалансованість [2].

У контексті українських реалій важливо враховувати специфіку переживання кризових ситуацій. Часто люди стикаються не з одноразовими стресами, а з їхнім тривалим накопиченням. Це призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації та втрати відчуття контролю над власним життям. У таких умовах життєстійкість виступає як механізм психологічного захисту та водночас як ресурс для подолання труднощів.

Отже, життєстійкість особистості в умовах кризового українського повсякдення є складним багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Основні підходи до її вивчення дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації людини до складних умов життя та визначити ефективні шляхи її підтримки. Розвиток життєстійкості є важливим завданням як на індивідуальному, так і на суспільному рівні, оскільки саме вона забезпечує здатність людини не лише виживати в умовах кризи, але й зберігати активність, оптимізм та прагнення до самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.*
2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24-32.
3. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 39–60.
4. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.
5. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191 УДК 159.942.5:316.624-057.875 (дата звернення: 13.03.2026).
6. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
7. Letzring T. D., Block J., Funder D. C. Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*. 2005. Vol. 39, № 4. P. 395–422. DOI: 10.1016/j.jrp.2004.06.003 (дата звернення: 17.04.2026).
8. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, № 2. P. 83–94. DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.83 (дата звернення: 19.04.2026).
9. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227 (дата звернення: 10.04.2026).
10. Southwick S. M., Charney D. S. The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*. 2012. Vol. 338, № 6103. P. 79–82. DOI: 10.1126/science.1222942 (дата звернення: 12.04.2026).

Денис Найчук

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Гірняк Г.С.,
Західноукраїнський національний університет*

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Проблема психосоматичних розладів у дітей набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу та психоемоційного напруження. Дослідження свідчать, що психосоматичні порушення виникають як реакція на стресогенні ситуації та особливості емоційного реагування, що проявляється у функціональних порушеннях різних органів і систем організму дитини [1, с. 160–161].

У дитячому віці психосоматичні симптоми часто є наслідком невідреагованих емоцій, внутрішніх конфліктів та недостатньо сформованих механізмів емоційної регуляції. Накопичення тривоги, страху, напруження призводить до соматичних проявів, оскільки психічні переживання не знаходять адекватного способу вираження [1, с. 161–162; 2, с. 374–375]. Водночас хронічний стрес і відсутність ефективних копінг-стратегій визначаються як ключові чинники розвитку психосоматичних розладів [3, с. 59–60].

У цьому контексті особливого значення набуває використання ресурсів психологічної корекції, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери дитини. Одним із таких ресурсів є музикотерапія, яка виступає ефективним засобом психокорекційного впливу. Музика здатна впливати на емоційний стан, регулювати рівень напруження, активізувати адаптаційні механізми та сприяти відновленню психоемоційної рівноваги. Музикотерапія забезпечує створення безпечного простору для вираження емоцій, що особливо важливо у роботі з дітьми, які не завжди здатні вербалізувати свої переживання. Завдяки цьому знижується внутрішнє напруження, нормалізується психоемоційний стан, формується здатність до саморегуляції [2, с. 375–376].

З огляду на біопсихосоціальний характер психосоматичних розладів, музикотерапія дозволяє здійснювати комплексний вплив на психічні та соматичні компоненти стану дитини. Вона сприяє розвитку емоційної усвідомленості, формуванню адаптивних моделей поведінки та підвищенню

стресостійкості, що є важливими умовами профілактики та корекції психосоматичних порушень [3, с. 61–62; 4, с. 288–289].

Важливою перевагою музикотерапії є її доступність і варіативність у використанні в індивідуальній та груповій роботі з дітьми. Залежно від віку дитини, характеру психосоматичних проявів та емоційного стану можуть застосовуватися рецептивні, активні та інтегративні форми музикотерапії. Вони дозволяють не лише знижувати емоційне напруження, а й активізувати уяву, розвивати навички самовираження та покращувати комунікацію, що є значущим у корекційній роботі з дітьми, схильними до соматизації переживань [4, с. 289–290].

Крім того, музикотерапія доцільна як складова комплексної психологічної допомоги, оскільки може поєднуватися з психоосвітою, ігровими методами, арттерапевтичними техніками та сімейним консультуванням. Такий підхід дає змогу не лише працювати із симптомом, а й впливати на його психологічні передумови: тривожність, емоційну пригніченість, труднощі саморегуляції та дефіцит підтримки з боку найближчого оточення [2, с. 376; 4, с. 290–291]. Саме тому музикотерапію доцільно розглядати не як допоміжний, а як змістовно важливий ресурс психокорекційної роботи з дітьми із психосоматичними розладами.

Таким чином, музикотерапія є ефективним психологічним ресурсом у корекційній роботі з дітьми із психосоматичними розладами, оскільки забезпечує зниження рівня психоемоційного напруження, сприяє відновленню емоційної рівноваги та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прокопов В. М. Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 160–165.
2. Бондарчук К. П. Психологічні чинники соматичних розладів. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності*. 2021. С. 374–377.
3. Резван О., Іванченко О. Коучингові стратегії роботи з психосоматичними розладами студентської молоді прифронтових територій. *Science and Education*. 2025. № 2. С. 59–63.
4. Вінс В. А., Бондарчук А. Г. Психосоматичні захворювання: профілактика та лікування. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 288–292.

Юлія Бернацька

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії у галузі психології, старший викладач
С.Р. Шеремета, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДІЄТИЧНИХ ПРАКТИК І ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному науковому дискурсі проблема взаємозв'язку між дієтичними практиками та психологічним самопочуттям особистості набуває дедалі більшої актуальності, що зумовлено зростанням поширеності як розладів харчової поведінки, так і психоемоційних порушень у дорослому віці. Психологічне самопочуття, як інтегральна характеристика функціонування особистості, відображає суб'єктивне переживання задоволеності життям, емоційної стабільності, рівня стресу та внутрішньої гармонії, що безпосередньо пов'язано зі способом життя, зокрема харчовими звичками [6].

Дієтичні практики у психологічному контексті доцільно розглядати не лише як систему харчових обмежень чи рекомендацій, а як комплекс поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій, спрямованих на регуляцію власного фізичного стану та психоемоційного благополуччя. У цьому сенсі вони виступають складовою ширшого феномену харчової поведінки, яка включає як біологічні, так і соціально-психологічні детермінанти [1].

У межах психологічної науки важливим є розуміння дієтичних практик як механізму саморегуляції. Відповідно до положень теорії саморегуляції, харчова поведінка може виступати способом управління емоційними станами, зниження рівня напруження та відновлення внутрішнього балансу [5]. Проте у випадках дисфункціональних стратегій (наприклад, компульсивного переїдання або жорстких обмежень) вона може, навпаки, погіршувати психологічне самопочуття.

У дослідженнях українських науковців підкреслюється, що гармонізація харчової поведінки пов'язана з формуванням позитивного образу тіла, адекватної самооцінки та емоційної стабільності [2]. При цьому корекція харчових установок розглядається як важливий напрям психологічної допомоги особистості.

Взаємозв'язок між дієтичними практиками та психологічним самопочуттям дорослої особистості має складний, багатовимірний характер. Він реалізується через систему взаємодії біологічних, психологічних і соціальних

чинників, що визначають як харчову поведінку, так і суб'єктивне благополуччя особистості. Узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що ефективні дієтичні практики повинні ґрунтуватися на принципах психологічної доцільності, індивідуалізації та гармонійної інтеграції у спосіб життя особистості.

Дієтичні практики можуть розглядатися як потенційно ефективний інструмент покращення психологічного самопочуття дорослої людини за умови їхнього усвідомленого, гнучкого та психологічно обґрунтованого використання, що відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Продовжуючи теоретико-психологічний аналіз, доцільно звернути увагу на концептуалізацію психологічного самопочуття як багатовимірного феномену, що інтегрує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. У працях сучасних українських дослідників психологічне благополуччя розглядається як динамічна система, що відображає здатність особистості до самореалізації, ефективної адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги [7]. У цьому контексті харчова поведінка та дієтичні практики можуть виступати як інструменти підтримки цієї рівноваги або, навпаки, чинники її порушення.

Особливої уваги заслуговує положення про те, що у дорослому віці харчування набуває не лише біологічного, а й виразного психологічного та соціального значення. Їжа виступає не лише джерелом енергії, але й способом емоційної регуляції, символом соціальної взаємодії та елементом ідентичності особистості. Як зазначає В. В. Москаленко, соціальні практики, пов'язані з харчуванням, формують певні поведінкові патерни, які закріплюються на рівні особистісних установок і можуть впливати на загальне самопочуття [3].

У цьому зв'язку важливим є розгляд дієтичних практик крізь призму концепції смисложиттєвих орієнтацій. Зокрема, О. Є. Фурман підкреслює, що усвідомленість життєвих виборів, у тому числі пов'язаних із способом життя, є ключовою умовою психологічної зрілості особистості [4]. Таким чином, вибір певної дієтичної стратегії може розглядатися як прояв ціннісних орієнтацій та рівня рефлексивності дорослої людини.

Не менш важливим є аспект саморегуляції, який виступає центральним механізмом взаємозв'язку між харчовою поведінкою та психологічним самопочуттям. У працях Я. М. Бугерко зазначається, що саморегуляція включає здатність до контролю власних імпульсів, планування поведінки та оцінки її наслідків [5]. У цьому контексті дієтичні практики можуть виступати як форма цілеспрямованої саморегуляції, спрямованої на підтримання як фізичного, так і психічного здоров'я.

У сучасній психології значна увага приділяється концепції психологічного благополуччя як інтегративного показника функціонування особистості. За визначенням Т. І. Надвиничної, психологічне благополуччя включає відчуття задоволеності життям, емоційну стабільність, позитивне самосприйняття та здатність до ефективної адаптації [6]. У цьому контексті дієтичні практики можуть виступати як один із чинників, що сприяє підтриманню або порушенню цього стану.

Розглядаючи механізми впливу харчування на психічний стан, слід звернутися до нейропсихологічного рівня аналізу. Сучасні дослідження свідчать про існування тісного зв'язку між харчуванням і функціонуванням центральної нервової системи. Зокрема, певні поживні речовини беруть участь у синтезі нейромедіаторів, які регулюють настрій, мотивацію та когнітивні процеси [8]. Це дозволяє стверджувати, що дієтичні практики можуть мати безпосередній вплив на психологічне самопочуття через біохімічні механізми.

Таким чином, теоретичне осмислення проблеми дозволяє розглядати дієтичні практики як потенційний ресурс психологічного благополуччя, що відкриває перспективи для їхнього подальшого дослідження та практичного застосування у сфері психологічної допомоги дорослим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пивоваренко О. А. До проблеми дефініцій у дослідженні психологічних факторів формування гастрономічних уподобань та харчової поведінки // *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 2. С. 30–34. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/06>. (дата звернення: 03.03.2026).
2. Абсалямова Л. М. Психологічна корекція образу тіла як складник гармонізації харчової поведінки особистості // *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/01>. (дата звернення: 02.03.2026).
3. Москаленко В. В. *Соціальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 688 с.
4. Фурман О. Є. *Психологія смисложиттєвих орієнтацій особистості*. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 280 с.
5. Бугерко Я. М. *Психологічні засади саморегуляції поведінки особистості*. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 260 с.
6. Надвинична Т. І. *Психологія благополуччя особистості: теорія і практика*. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 300 с.
7. Kontinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes // *Proceedings of the Nutrition Society*. 2020. Vol. 79. P. 283–289.
8. Sarris J., Logan A. C., Akbaraly T. N. et al. Nutritional medicine as mainstream in psychiatry // *The Lancet Psychiatry*. 2015. Vol. 2. P. 271–274.

Вікторія Баран

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Е. М. Яценко,
Західноукраїнський національний університет*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах розвитку вищої освіти в Україні забезпечення рівного доступу до знань для студентів із особливими освітніми потребами (ООП) стає стратегічним завданням держави та наукової спільноти. Актуальність проблеми підсилюється реаліями воєнного стану, коли категорія осіб із ООП суттєво розширюється за рахунок ветеранів із фізичними та психологічними травмами, а також внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у стані хронічного стресу [3]. Війна докорінно змінила наше розуміння «бар'єрів»: тепер це не лише відсутність пандусів, а й постійні повітряні тривоги, блекаути, руйнування інфраструктури та вимушене переселення, які створюють критичне психологічне напруження для студентів. Для здобувачів із особливими освітніми потребами (ООП) такі виклики стають подвійним тягарем, що потребує негайного переосмислення теоретичних підходів до забезпечення їхньої підтримки. Теоретичний аналіз проблеми ґрунтується на зміні парадигми – переході від медичної моделі інвалідності, в якій акцент робиться на діагнозі та порушеннях функцій індивіда, до соціальної моделі, в основі якої – розгляд основних перешкод для навчання як бар'єрів навколишнього середовища, а не як характеристик самої особи [1].

Ключовим терміном дослідження є «особливі освітні потреби», що визначають особу, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі для забезпечення її права на освіту та успішну професійну самореалізацію [6]. Інклюзивна освіта у вищій школі розглядається як системний процес, що забезпечує участь усіх здобувачів у навчанні шляхом усунення архітектурних, інформаційних та ментальних бар'єрів. При цьому важливо відрізнити інклюзію від інтеграції: якщо інтеграція вимагає від студента «підлаштуватися» під систему, то інклюзія передбачає трансформацію всієї освітньої системи, методів викладання та корпоративної культури закладів вищої освіти [1, 4].

Нормативно-правовий фундамент підтримки базується на статті 24 Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю [4]. В Україні правове поле

регламентується законами «Про освіту» [5], «Про вищу освіту» [6] та Національною стратегією розвитку інклюзивного навчання до 2029 року [2]. Ці акти гарантують право на «розумне пристосування» та застосування універсального дизайну в освітньому просторі, що означає створення таких продуктів та середовищ, які були б максимально придатними для використання всіма людьми без необхідності додаткової адаптації [2, 4].

Теоретична модель підтримки в ЗВО має міждисциплінарний характер і охоплює різні аспекти супроводу осіб з особливими потребами, а саме: а) техніко-технологічного (забезпечення асистивними технологіями (програми екранного доступу, спеціальні клавіатури) та фізичною безбар'єрністю кампусу) [11]; б) педагогічно-дидактичного (впровадження принципів Універсального дизайну для навчання (UDL), що передбачає множинність способів репрезентації матеріалу, вираження знань та залучення студентів) [1]; в) психологічного (створення «безпечного простору», що включає психологічну діагностику потреб, кризове консультування, профілактику втоми від співчуття у викладачів та стабілізацію емоційного стану здобувачів через методи арттерапії та когнітивно-поведінкової корекції) [3]; соціально-комунікативного (діяльність, спрямована на формування інклюзивної компетентності студентської спільноти та профілактику стигматизації осіб з особливими освітніми потребами) [1, 3].

Особливе місце у теоретичній моделі займає концепція «розумного пристосування», що передбачає індивідуалізовані зміни в процедурах оцінювання (наприклад, збільшення часу на іспит) та форматах матеріалів без зниження академічних стандартів [4, 11]. У контексті цифровізації освіти вагому роль відіграє штучний інтелект, який дозволяє персоналізувати освітні траєкторії, автоматично адаптуючи складність та формат контенту (перетворення тексту в аудіо, спрощення мовних конструкцій) під індивідуальні особливості студента.

Практичне втілення теоретичних моделей підтримки студентів із особливими освітніми потребами сьогодні демонструють провідні українські університети, де інклюзія перетворюється на систему конкретних технологічних та соціальних сервісів. Зокрема, у Львівському національному університеті імені Івана Франка створено «Центр інклюзивної освіти», педагогіки та спеціалізований коворкінг-центр, оснащений сучасним обладнанням, таким як принтери VP EmBraille для друку шрифтом Брайля та дисплеї Brailliant, що дозволяє оперативно адаптувати навчальний контент для студентів із порушеннями зору [8]. Хмельницький національний університет реалізує багатокомпонентну модель підтримки через лабораторію ерготерапії та потужну психологічну службу, які забезпечують не лише корекційно-розвиткові послуги, а й фізичну реабілітацію маломобільних груп із використанням спеціалізованих

тренажерів та підйомників «Центр супроводу навчання студентів з ООП» [10]. В умовах воєнного часу стратегічного значення набув досвід Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, де функціонує Центр ветеранського розвитку, діяльність якого зосереджена на психосоціальній реінтеграції ветеранів війни та їхніх родин через розробку індивідуальних освітніх траєкторій та надання правової допомоги [7]. Зокрема, у Західноукраїнському національному університеті важливу роль відіграє «Центр підтримки студентів», діяльність якого зосереджена на трикомпонентній моделі: психосоціальний супровід (кризове консультування, стабілізація емоційного стану), адаптація навчального контенту та цифрова інклюзія здобувачів [9]. Центр підтримки студентів ЗУНУ не просто надає послуги, а трансформує академічний простір університету, роблячи його людиноцентричним та безбар'єрним. Це реальний приклад того, як теоретичні моделі інклюзії втілюються у повсякденне життя закладу вищої освіти. Аналіз цих практик свідчить, що успішна інклюзія в закладах вищої освіти базується на поєднанні архітектурної безбар'єрності, високотехнологічного супроводу та травмо-орієнтованого психологічного сервісу [11].

Отже, теоретичні основи підтримки студентів із особливими освітніми потребами ґрунтуються на принципах людиноцентризму, соціальної відповідальності та системному поєднанні академічної гнучкості з глибоким психологічним супроводом [2]. Лише комплексний підхід, де інклюзія стає не обов'язком, а цінністю, оскільки перетворює заклади вищої освіти на осередки рівних можливостей для професійної самоактуалізації кожної особистості в умовах викликів сучасності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзія: покроково для педагогів: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 232 с.
2. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 07 черв. 2024 р. № 527-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhhvalennia-natsionalnoi-stratehii-rozvytku-inkliuzyvnoho-navchannia-na-period-do-2029-roku-527r-070624>. (дата звернення: 13.04.2026).
3. Спіріна Т., Лехолетова М., Пінчук Є. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в кризових умовах. *Social Work and Education*. 2025. Vol. 12, No. 3. P. 463–476.
4. Конвенція про права осіб з інвалідністю : Міжнародний документ від 13.12.2006 р. (ратифіковано Законом № 1767-VI від 16.12.2009). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71 (дата звернення: 21.04.2026).
5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 21.04.2026).

6. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 21.04.2026).

7. Центр ветеранського розвитку національного університету імені В. Н. Каразіна.: офіційний сайт. URL: <https://karazin.ua/universitet/suspilstvu/tsentr-veteranskoho-rozvytku/> (дата звернення: 21.04.2026).

8. Центр інклюзивної освіти ЛНУ ім. Івана Франка : офіційний сайт. URL: <https://inc.lnu.edu.ua/> (дата звернення: 21.04.2026).

9. Центр підтримки студентів ЗУНУ : офіційний сайт. URL: <https://www.wunu.edu.ua/support-center/> (дата звернення: 21.04.2026).

10. Центр супроводу навчання студентів з особливими освітніми потребами ХНУ : офіційний сайт. URL: <https://khnu.km.ua/root/page/center-oop/> (дата звернення: 21.04.2026).

11. Inclusive Learning and the Provision of Reasonable Accommodations to Students with Disabilities in Higher Education in Ireland. Dublin: AHEAD Educational Press, 2017. 110 p.

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: СУТНІСТЬ, ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

Життєва криза постає як складний інтегративний психічний феномен, що виникає внаслідок порушення узгодженості між системою внутрішньої регуляції особистості та вимогами життєвої ситуації. Такий стан характеризується дезорганізацією діяльності, зростанням емоційної напруженості та необхідністю перебудови когнітивно-сміслових структур, що забезпечують орієнтацію суб'єкта у світі [1, с. 46-47]. Криза виникає тоді, коли наявні способи інтерпретації досвіду та поведінкові стратегії виявляються неефективними, що призводить до стану психологічної невизначеності та потреби у формуванні нових адаптаційних механізмів [8, с. 118-120].

Теоретичне осмислення природи життєвих криз ґрунтується на положеннях класичних психологічних концепцій, що отримали розвиток у сучасних дослідженнях. Зокрема в межах культурно-історичної теорії розвитку, започаткованої ідеями Лева Виготського, криза розглядається як закономірний етап психічного розвитку, що забезпечує перехід до нових форм функціонування психіки та формування вищих психічних функцій. У сучасних інтерпретаціях підкреслюється, що кризові періоди виступають механізмом перебудови структури свідомості та переходу до якісно нового рівня розвитку [7, с. 50-52].

У межах психосоціальної концепції розвитку Еріка Еріксона життєві кризи інтерпретуються як нормативні етапи розвитку особистості, що супроводжуються розв'язанням базових внутрішніх конфліктів. Кожен етап розвитку передбачає специфічну кризу, успішне подолання якої забезпечує формування нових особистісних якостей, тоді як її невирішення може призводити до порушень адаптації [9, с. 22-24].

Сучасні дослідження підтверджують, що смисл життя виступає ключовим ресурсом подолання кризових станів: невідповідність між глобальними переконаннями та актуальним досвідом спричиняє дистрес і запускає процес смислотворення [4, с. 166-170]. Відповідно до моделі смислотворення, розробленої сучасними дослідниками, криза виникає у разі розбіжності між

«глобальним смыслом» і «ситуативним смыслом», що потребує їх узгодження через когнітивну перебудову [4, с. 168].

Концепція кризової інтервенції, започаткована ідеями Джеральда Каплана, розглядає кризу як тимчасовий стан дезадаптації, що може бути подоланий за умови мобілізації внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що своєчасне втручання сприяє запобіганню деструктивним наслідкам кризових переживань і підвищує ефективність адаптації [6, с. 3-5]. Феноменологічний підхід до аналізу життєвих криз зосереджується на дослідженні суб'єктивного досвіду переживання, у межах якого визначальним є індивідуальний спосіб осмислення подій. Криза постає як особлива форма переживання, що супроводжується порушенням цілісності смислових структур та необхідністю їх реконструкції [4, с. 166-168; 14, с. 85-87]. У цьому контексті важливим є процес інтенціонального спрямування свідомості, що забезпечує переосмислення ситуації та формування нових значеннєвих зв'язків.

Життєва криза має процесуальний характер і розгортається як послідовність взаємопов'язаних етапів. На етапі дезорганізації спостерігається руйнування звичних механізмів саморегуляції, що проявляється у зростанні тривоги, фрустрації та відчутті втрати контролю [3, с. 211-212]. Наступний етап пов'язаний із когнітивною перебудовою, у межах якої відбувається переоцінка ситуації, цінностей і життєвих орієнтирів. Завершальний етап характеризується інтеграцією нового досвіду та формуванням оновлених стратегій поведінки. Виникнення кризових станів зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості, рівень розвитку саморегуляції, рефлексії та сформованість ціннісно-смыслові сфери. Зовнішні чинники представлені об'єктивними життєвими обставинами, що порушують стабільність існування особистості.

Залежно від характеру виникнення виокремлюють нормативні, ситуативні та екзистенційні кризи. Нормативні кризи пов'язані з віковими переходами та виступають закономірними етапами розвитку особистості [2, с. 54-56].

Ситуативні кризи виникають унаслідок впливу зовнішніх стресогенних факторів і характеризуються високим рівнем емоційного напруження [9, с. 22–25]. Екзистенційні кризи пов'язані з переосмисленням смыслу життя та цінностей [5, с. 98-101; 13, с. 62-67].

Класифікація життєвих криз здійснюється також за тривалістю, інтенсивністю та наслідками. Конструктивні кризи сприяють розвитку особистості та формуванню нових адаптаційних стратегій, тоді як деструктивні можуть призводити до дезадаптації та порушення психічного функціонування [1, с. 49; 12, с. 88-89].

Структура кризового переживання є багаторівневою та включає емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Їх взаємодія визначає індивідуальну специфіку переживання кризи та ефективність її подолання [6, с. 3-5].

Важливим чинником подолання кризових станів є резильєнтність, що визначається як здатність особистості до збереження або відновлення психологічної рівноваги в умовах стресу. Вона формується під впливом індивідуальних і соціальних факторів та забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин [6, с. 6-7].

Водночас ключову роль відіграє процес смислотворення, який дозволяє інтегрувати кризовий досвід у структуру особистості та перетворити його на ресурс розвитку [4, с. 170; 11, с. 305].

Отже, життєва криза є багаторівневим і динамічним психічним феноменом, що відображає порушення адаптаційної рівноваги особистості та супроводжується глибинними трансформаціями її когнітивно-смислової сфери. Аналіз механізмів виникнення, перебігу та подолання кризових станів дає змогу виявити закономірності особистісної трансформації й окреслити умови ефективної адаптації в ситуаціях невизначеності та змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитрик І. Я. Кризові стани особистості: теоретичний та практичний аспект. Київ, 2023. С. 45–52.
2. Малиш В. Є. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2024. 120 с.
3. Вербицька Л. В. Психологічні механізми переживання життєвих криз. Психологічний журнал. 2024. № 2. С. 210–214.
4. Титаренко Т. М. Смислотворення особистості в умовах життєвих криз. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 178 с.
5. Савчин М. В. Психологія життєвої кризи та смислу життя. Київ : Академвидав, 2020. 250 с.
6. Максименко С. Д., Кокун О. М. Психологічна резильєнтність особистості в умовах стресу. Київ : НАПН України, 2022. 10 с.
7. Резильєнтність особистості в умовах невизначеності / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 68 с.
8. Кокун О. М. Психологія стресу та адаптації особистості. Київ : НАПН України, 2022. 130 с.
9. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення в умовах криз : метод. рекомендації / МОЗ України. Київ, 2023. 25 с.
10. Бондаренко О. Ф. Смысл жизни как ресурс преодоления кризовых состояний. Психологический журнал. 2023. № 3. С. 300–312.

11. Карачевський А. Б. Теорії стресу і копіngu в сучасній психології. Київ : Либідь, 2020. 300 с.
12. Сердюк Л. З. Психологія подолання стресу та кризових ситуацій. Київ : НАПН України, 2020. 95 с.
13. Штепа О. В. Екзистенційна психологія : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 75 с.
14. Леонтьєв Д. О. Психологія смислу. Київ : Смисл, 2021. 200 с.

Марія Бебих

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії у галузі психології, старший викладач
А. О. Липка, Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ДОВКІЛЛЯ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Проблема взаємодії особистості з її соціальним оточенням у сучасній психологічній науці розглядається як фундаментальний фактор, що визначає вектор психічного здоров'я та адаптаційні можливості індивіда. Соціальне довкужжя не є пасивним фоном життєдіяльності, а постає складною багаторівневою системою, яка через механізми зворотного зв'язку, соціальних очікувань та групової динаміки безпосередньо моделює емоційну сферу людини. [1, с. 79] Емоційні стани в цьому контексті слід розуміти як цілісні реакції психіки, що відображають не лише задоволення базових потреб, а й ступінь відповідності особистості вимогам соціуму, де будь-який дисонанс провокує зростання внутрішнього напруження [2, с. 58]. Особливу увагу науковців привертає феномен тривожності, яка за своєю суттю є чутливим індикатором соціального благополуччя; вона виникає як результат суб'єктивного сприйняття середовища як ворожого, непередбачуваного або надмірно вимогливого. Соціальна детермінація тривожності проявляється через трансляцію певних культурних кодів та стандартів успіху, які у випадку їх недосяжності формують у особистості стійке почуття неповноцінності та страху перед соціальним оцінюванням [5, с. 142].

Важливим аспектом є диференціація впливу макро- та мікросередовища на психоемоційний стан, оскільки саме найближче оточення, зокрема сімейна система та професійний колектив, створюють первинний «емоційний каркас» особистості, дефіцит безпеки, що спричинює хронізацію тривожних станів. Психологічна стійкість індивіда в таких умовах залежить від наявності якісної соціальної підтримки, яка виконує роль буфера, що нівелює негативний вплив стресогенних чинників зовнішнього світу [3, с. 115]. Коли соціальний часопростір характеризується високим рівнем конфліктності, аномії або соціальної ізоляції, то індивід втрачає орієнтири безпечної поведінки, що призводить до трансформації ситуативної тривожності у стабільну особистісну рису, яка надалі спотворює сприйняття будь-яких нейтральних соціальних стимулів як загрозливих. Дослідження показують, що емоційна стабільність

безпосередньо корелює з рівнем соціальної інклюзії та можливістю самореалізації в межах певного співтовариства, оскільки відчуття значущості для інших є базовим антитривожним фактором [3, с. 112].

Окремо слід виділити вплив інформаційного середовища як специфічного складника сучасного соціуму, що через механізми медіавпливу та соціальних мереж створює ефект «інформаційного перевантаження», провокуючи стани емоційного вигорання та підвищеної сенситивності. У періоди соціальних криз та суспільних трансформацій довкілля стає джерелом колективного травматизму, де індивідуальна тривожність підживлюється загальним емоційним фоном оточення, створюючи замкнене коло ретравматизації. Ефективність подолання таких станів лежить у площині свідомої розбудови екологічного соціального простору, де пріоритетом є емпатія, відкрита комунікація та взаємодопомога, що дає змогу особистості інтегрувати складний суспільний досвід без шкоди для психічного гомеостазу [4, с. 210].

Таким чином, аналіз впливу соціуму на емоційну сферу підтверджує необхідність комплексного підходу до превенції тривожних розладів, який би включав не лише індивідуальну корекцію, а й оздоровлення соціального клімату в громадах та організаціях [5, с. 88].

ЛІТЕРАТУРА

1. Липка А. Відповідальність особистості в контекстах життєвого шляху і соціального повсякдення : психологічний аспект. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 74-82.
2. Савчин М. В. Загальна психологія: Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Міленіум, 2018. 320 с.
4. Хомуленко Т. Б. Психологія емоцій: від теорії до практики. Харків: Дисплей, 2020. 352 с.
5. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York: Bantam Books, 2006. 416 p.

Юлія Мудра

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії у галузі психології, старший викладач
А. О. Липка, Західноукраїнський національний університет*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, формуванням самосвідомості та активним соціальним становленням. У цей період значного поширення набуває ситуативна тривожність, яка виникає у відповідь на конкретні життєві обставини, зокрема навчальні перевантаження, оцінювання, невизначеність майбутнього та міжособистісні взаємини. Ситуативна тривожність визначається як емоційний стан напруження та занепокоєння, що змінюється залежно від ситуації і відображає рівень мобілізації адаптаційних ресурсів особистості.

Сучасні дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у переживанні тривожності. Зокрема, у систематичному огляді [4] зазначено, що жінки частіше демонструють підвищені показники тривожності, оскільки напружують і опрацьовують соціальні очікування, емоційну чутливість та вирізняються особливостями гендерної соціалізації. У дослідженні [2] встановлено, що дівчата юнацького віку мають статистично вищі показники ситуативної тривожності, котрі пов'язані з академічним стресом, міжособистісними труднощами та недостатнім сном.

Лонгітюдні дослідження також підтверджують стабільність гендерних відмінностей. Так, у роботі доведено [5], що у період переходу від підліткового до юнацького віку рівень тривожності у дівчат залишається вищим, ніж у юнаків, що пов'язано з більшою орієнтацією на соціальну оцінку та переживання міжособистісних конфліктів. Подібні результати отримано у дослідженні Т. Чаплін, де встановлено, що дівчата частіше демонструють тривожність у ситуаціях оцінювання та соціального порівняння [3].

Українські дослідники також звертають увагу на гендерні особливості тривожності молоді. Н. Бурчак зазначає, що дівчата характеризуються більшою емоційною чутливістю та схильністю до рефлексії, що сприяє підвищенню ситуативної тривожності у навчальних та соціальних ситуаціях [1]. Водночас

юнаки частіше демонструють поведінкові реакції тривоги, зокрема уникнення складних завдань або зниження активності.

Отже, гендерні особливості прояву ситуативної тривожності у юнацькому віці зумовлені взаємодією психологічних, соціальних та культурних чинників. Дівчата демонструють більш високий рівень ситуативної тривожності, що проявляється у внутрішньому напруженні та переживанні оцінювання, тоді як юнаки характеризуються менш вираженими емоційними реакціями, але можуть проявляти тривожність у поведінкових формах. Урахування цих відмінностей є важливим для психологічного супроводу молоді та профілактики емоційних труднощів у юнацькому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурчак Н. В. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 55–62.
2. Bao C., Han L. Gender differences in anxiety and related factors among adolescents. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12.
3. Chaplin T. M., Gillham J. E., Seligman M. E. P. Gender, Anxiety and Depressive Symptoms. *Journal of Early Adolescence*. 2008. Vol. 29, No. 2. P. 307–327.
4. Farhane-Medina N., Luque B., Tabernero C., Castillo-Mayén R. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and its comorbidity: a systematic review. *Science Progress*. 2022. Vol. 105, No. 4.
5. Ohannessian C. M., Milan S., Vannucci A. Gender Differences in Anxiety Trajectories from Middle to Late Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2016. Vol. 46, no. 4. P. 826–839.

Вікторія Дьякова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – докторка філософських наук, професорка О. О. Осетрова,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сучасна людина перебуває у світі, переповненому стресовими новинами, прямими ефірами з місць катастроф, аварій, надзвичайних подій та ситуації. Крім того, навіть війна в Україні відбувається наче у прямому ефірі. Так, на тлі військової агресії російської федерації проти України, яка продовжується вже понад 14 років, у концентрованому потоці горя, болю, жаху й тривоги проблема формування психологічної стресостійкості та методик зміцнення психічного здоров'я, зокрема арттерапії, набувають своєї актуальності та стають нагальними для впровадження.

Арттерапія – це спосіб працювати із собою, своїм станом через творчість. Творчі процеси використовуються для покращення фізичного, ментального та емоційного стану, за їх допомогою можливо прожити свої страхи, зрозуміти свої емоції через творчість, наприклад, передати через малюнок, виліпити з глини або зобразити у танці, не використовуючи слова. Це надзвичайно важливо при роботі з людьми з ПТСР, бо при вербальному відтворенні набутого травматичного досвіду у людини може відбутися повторна травматизація.

У свою чергу, стресостійкість – це індивідуальна властивість кожної особистості витримувати психологічне навантаження, адаптуватись до нього й, у результаті, вийти із кризової ситуації іншою – більш міцною, витривалою людиною. Рівень стресостійкості у кожного різний, адже вона формується з поєднання особистого досвіду, характеру та життєвих обставин.

У 2016 році дослідники Університету Дрексела (Філадельфія) Г. Кайімал, К. Рей та Дж. Муніз провели дослідження, що охопило 39 дорослих, які 45 хвилин малювали маркерами, ліпили з глини або створювали колажі. До та після сесії їм вимірювали рівень кортизолу в слині. 75 % учасників дослідження продемонстрували зниження рівня кортизолу після сесії. Позитивний ефект спостерігався незалежно від рівня художніх навичок, статі або етнічного походження учасників, за свідченнями яких арттерапевтичний сеанс дослідження допоміг їм розслабитися, віднайти у собі нові сили, відчути свободу.

За результатами даних, отриманих у процесі проведення нейровізуалізаційних досліджень, творча діяльність активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відпочинок і відновлення. При цьому знижується частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, покращується емоційний стан. Крім того, паралельно відбувається вивільнення «гормонів щастя»: дофаміну, який відповідає за задоволення та мотивацію, серотоніну, відповідального за рівновагу та настрій, а також ендорфінів, так званих «внутрішніх опіатів», які у природний спосіб пригнічують біль і викликають почуття ейфорії, задоволення та радості.

Загалом слід зауважити, що арттерапія здатна впливати на нейропластичність мозку, тобто на здатність мозку формувати нові нейронні зв'язки. Регулярна художня діяльність впливає на те, як мозок реагує на стрес, у зв'язку з чим з часом людині стає легше впоратися з постійним нав'язливим обдумуванням негативних ідей, яке є типовим за стану хронічного стресу.

Важливо відмітити, що арттерапія допомагає розвивати стресостійкість одразу на кількох рівнях, що, зокрема, мають враховувати фахівці з соціальної роботи у своїй професійній діяльності. Розгляньмо ці рівні.

1. Безпечне вираження та переробка емоцій (так, зображуючи на папері або ліплячи з глини свої переживання, людина ніби створює дистанцію між собою та своїм болем, проблемою, травмою чи кризовою ситуацією). Саме ця відстань дозволяє людині подивитися ширше на всю ситуацію, усвідомити її та, можливо, знайти шляхи вирішення або подолання проблеми.

2. Активація пошукової поведінки, оскільки реакція на хронічний стрес буває двох типів:

- а) «вивчена безпорадність», коли людина вважає, що нічого не може змінити;
- б) «пошукова активність», коли людина намагається знайти вихід.

Варто відмітити, що саме у процесі творчості людина починає шукати нові варіанти виходу зі складних життєвих обставин, навіть якщо спочатку здається, що немає жодного.

3. Формування навичок саморегуляції (річ у тім, що регулярне використання арттерапевтичних практик дає людині можливість перемикатись між емоційними станами, напругою, навчитися управляти ними та знаходити внутрішню рівновагу, у такий спосіб вибудовуючи свою стресостійкість.

Загалом існує багато різних арттерапевтичних технік, які підійдуть різним людям: усе залежить від ситуації та людини (наприклад, одній людині більше допоможе малювання, іншій – ліплення або музика):

– малювання та живопис (людина через малюнок, обрані кольори та лінії виражає свій внутрішній стан, страхи й конфлікти, які складно сформулювати словами);

– робота з мандалами (малювання або розмальовування симетричних кіл дозволяє людині зняти тривогу, заспокоїтись, структурувати емоції та покращити настрій);

– колажування (дозволяє зібрати власні думки та почуття, використовуючи готові образи для вираження того, що важко виразити словами);

– ліплення з глини або інших матеріалів (робота з пластичними матеріалами забезпечує заземлення при панічних атаках або сильному стресі, допомагає відчутти опору та повернутись у стан «тут і зараз»).

Отже, через творчість людина знаходить слова для того, щоб виразити те, що неможливо висловити словами, дистанціюється від болю й знаходить вихід, розвиваючи свої внутрішні ресурси, тим самим формуючи свою стресостійкість.

Для України, яка з 2014 року знаходиться під атакою країни-агресора, у зв'язку з чим населення живе у стані постійної тривоги, переживаючи біль втрати й горя, упродовження, зокрема в соціальній роботі, арттерапії як системи підтримки й зміцнення психологічного здоров'я всіх категорій населення (зокрема, військових, ВПО) є критично необхідним. У цьому контексті важливо відмітити, що арттерапевтичні засоби побудови стресостійкості мають бути доступними для всіх людей: тих, хто пережив безпосередній травматичний досвід; тих, хто просто живе у постійному стресі, оскільки це один із доступних способів підтримки, який допомагає поступово відновлювати внутрішню стійкість і здатність Людини рухатися далі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.

2. Найчук В. В., Лесніченко Н. П. (2024). Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського НУ. Серія: Психологія*. № 2. С. 133 – 136. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/323>. (дата звернення: 13.01.2026).

3. International Education Centre. Зцілювальна сила творчості: як арттерапія допомагає справитися зі стресом. 2025. URL: <https://intereducercenter.net/psychology/zczilyuvalna-syla-tvorchosti-yak-art-terapiya-dopomagaye-spravytysya-zi-stresom/>. (дата звернення: 10.01.2026).

Олена Кречик

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – докторка філософських наук, професорка О. О. Осетрова,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ДОСВІД ВТРАТИ ПОБРАТИМІВ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життя та розвиток військовослужбовців. Перебування у зоні бойових дій, постійна небезпека, необхідність швидко приймати складні рішення та регулярне переживання втрат формують особливий досвід, який впливає не лише на психоемоційний стан, а й на саму особистість і її позицію у соціумі. Одне із найбільш складних і водночас значущих переживань – це втрата побратимів і посестер, що безпосередньо впливає на внутрішній світ військовослужбовця.

Ваажливо відмітити, що в'язки між побратимами й посестрами формуються в умовах спільного ризику та взаємної підтримки, у зв'язку з чим вони є значно глибшими, ніж звичайні соціальні контакти й відносини. У таких обставинах побратим часто сприймається як близька людина, яка створює відчуття опори та безпеки. Саме тому його втрата переживається дуже гостро та боляче й може супроводжуватися відчуттям внутрішньої втрати частини себе, а часом і загалом руйнувати вщент базові уявлення про життя та власну роль у ньому.

Переживання втрати супроводжується різними психологічними реакціями. Це може бути горювання, тривожність, емоційне виснаження, відчуття безсилля. Людина намагається осмислити подію, знайти причини та пояснення тому, що відбувається. У поведінці це може виявлятися як у підвищеній активності, так і в униканні ситуацій, що нагадують про пережите або про побратима.

Окремої уваги заслуговує феномен «провини того, хто вижив», коли військовослужбовець переживає внутрішній конфлікт через те, що залишився живим. Це може впливати на самооцінку, ускладнювати адаптацію та змінювати ставлення до себе й оточення.

Водночас, важливо враховувати, що такий досвід має не лише негативні наслідки. Так, сучасні психологічні підходи доводять, що складні життєві обставини / ситуації можуть сприяти внутрішнім змінам і розвитку. Зокрема, у межах концепції посттравматичного зростання підкреслюється, що людина може

переосмислювати свої цінності, по-іншому дивитися на життя та знаходити нові сенси.

У випадку військовослужбовців утрата побратимів або посестер часто стає поштовхом до зазначених змін. Зокрема, зростає цінність життя, людських стосунків і взаємної підтримки. Багато хто починає більш усвідомлено ставитися до власних рішень і життєвих пріоритетів.

Крім того, кардинально змінюється ставлення до смерті. В умовах війни смерть припиняє бути абстрактним поняттям і стає частиною реального досвіду й життя, що сприяє його глибшому осмисленню, бажанням цінувати час, одружитися або вийти заміж, стати татом або мамою тощо.

Однак, разом із цим, у військовослужбовців може формуватися більша стресостійкість, здатність адаптуватися до складних умов і долати життєві труднощі. Водночас, можливі й такі протилежні реакції, як емоційне відчуження, втрата довіри, уникання переживань, що потребує підтримки фахівців, зокрема фахівців з соціальної роботи.

Дійсно, слід зауважити, що ажливу роль у зазначеному процесі відіграє соціальна та психологічна підтримка. Взаємодія із побратимами, сім'єю / родиною та спеціалістами допомагає прожити цей досвід і з часом інтегрувати його у власне життя без руйнівних наслідків.

В умовах сьогодення, особливого значення набуває системна допомога військовослужбовцям, у якій поєднується індивідуальна робота, групова підтримка та соціальний супровід. Саме такий комплексний підхід дозволяє не тільки зменшити негативні наслідки втрати, а й сприяє внутрішньому відновленню військовослужбовця.

Слід зауважити, що досвід втрати побратимів і посестер є складним і глибоким переживанням, яке суттєво впливає на особистість військовослужбовця. Його наслідки не зводяться лише до таких негативних емоцій, як тривога, виснаження або переживання горя. Цей досвід також змінює внутрішній світ людини – її уявлення про себе, життя, цінності та сенси.

Дійсно, з одного боку, втрата може ускладнювати адаптацію, викликати психологічні труднощі та впливати на взаємини з іншими людьми. З іншого, – вона здатна стати поштовхом до внутрішніх змін: людина починає більше цінувати життя, переосмислює свої пріоритети, стає більш усвідомленою та відповідальною. Під цим кутом зору важливо враховувати дану подвійність у процесі організації психологічної підтримки військовослужбовців. Загалом слід зауважити, що допомогу має бути одночасно спрямовано на:

- 1) подолання негативних наслідків,
- 2) підтримку внутрішніх ресурсів людини, а також допомогу в осмисленні пережитого та поступовому поверненні військовослужбовця до повноцінного

життя.

Крім того, важливим є й індивідуальний підхід, оскільки кожен військовослужбовець по-різному переживає втрату. Значну роль відіграє підтримка з боку близьких, побратимів і фахівців, зокрема фахівців з соціальної роботи, а також узгоджена робота різних служб (мультидисциплінарної команди), що дозволяє зробити процес відновлення більш ефективним.

Отже, досвід втрати побратимів і посестер не є однозначно руйнівним. Він може стати як джерелом складних переживань, так і поштовхом до внутрішнього зростання. Саме розуміння цієї подвійності дозволяє будувати більш ефективну систему підтримки військовослужбовців у сучасних умовах.

Владислава Трофимова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності І 10 Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – докторка філософських наук, професорка О.О. Осетрова,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, швидких суспільних змін, економічних труднощів і воєнних подій актуалізується проблема впливу життєвих обставин на розвиток і поведінку особистості. Так, життєві ситуації визначають особливості поведінки людини, впливають на формування її цінностей, способів реагування та психологічну стійкість. Складні життєві обставини можуть як негативно впливати на людину, так і сприяти особистісному зростанню, сприяючи розвитку резильєнтності. Адже особистість формується під впливом багатьох чинників: біологічних, соціальних, культурних і психологічних. І одним із ключових чинників розвитку є життєві обставини, у яких перебуває людина, бо вони визначають умови існування особистості, її можливості самореалізації, адаптації та характер поведінки. Так, до життєвих обставин, які впливають на розвиток і поведінку людини, відносять сімейні умови, соціальне середовище, економічне становище, професійну діяльність, міжособистісні відносини, кризові й стресові ситуації.

Науковці наголошують, що життєві труднощі можуть спричиняти зміни у мотиваційній сфері особистості, емоційному стані та поведінці. Водночас саме кризові ситуації часто стають поштовхом до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та формування нових моделей поведінки.

Слід зауважити, що поведінка людини значно залежить від того, як вона сприймає життєві події, оскільки одна й та сама ситуація може викликати різні реакції у різних людей, що залежить від їхнього життєвого досвіду, рівня самоконтролю, емоційної стійкості та особистісних ресурсів. Так, негативні обставини можуть провокувати тривожність, стрес, агресивність або апатію. Однак внутрішні ресурси, зокрема потенційно приховані в людині, здатні призвести до її адаптації до труднощів і збереження психологічної рівноваги.

Важливу роль у поведінці особистості відіграють кризові ситуації (втрата роботи, розлучення, смерть близьких, вимушене переселення, воєнні дії тощо), які порушують звичний спосіб життя людини та вимагають пошуку нових

механізмів адаптації. Зокрема, у сучасних українських реаліях значний вплив на психоемоційний стан населення мають наслідки війни, оскільки тривале перебування у стресових умовах впливає на емоційний стан людини, її життєві плани та здатність до адаптації. До важливих чинників подолання складних життєвих обставин належать життєстійкість, емоційна стабільність, самоконтроль, позитивне мислення, соціальна підтримка, саморефлексія; резильєнтність, що дозволяє людині відновлюватися після стресових або травматичних подій, адаптуватися до змін, долати труднощі й зберігати внутрішню рівновагу, та копінг-стратегії, спрямовані на подолання стресу, зниження тривожності, підвищення здатності до саморегуляції тощо.

Варто відмітити, що кризові ситуації, попри свій негативний вплив, можуть стати джерелом особистісного розвитку. – Наразі йдеться про посттравматичне зростання, яке передбачає позитивні психологічні зміни, зумовлені подоланням складних життєвих подій; виявляється у переоцінці життєвих цінностей, розвитку емоційної зрілості, формуванні нових життєвих смисліві посиленні міжособистісних зв'язків. У результаті людина починає краще усвідомлювати власні можливості та значення життєвого досвіду.

Отже, життєві обставини впливають на емоції людини, її мотивацію, систему цінностей і способи взаємодії з Іншими. При цьому кризові ситуації можуть як негативно впливати, так і сприяти особистісному зростанню.

Ольга Чорнобай

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних
наук, професор Л. З. Ребуха, Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ

Емоційне сприймання і ціннісне переосмислення оточуючої дійсності є тим, що вирізняє людську особистість від усіх інших істот, ставить її на вищий рівень соціального розвитку. Уже найпростіші емоції новонародженого виникають у відповідь на зовнішні подразники соціуму. Дитина відчуває задоволення і спокій поряд з матір'ю, у відповідь на її голос, дотик. Позитивні емоції породжують ціннісні соціальні смисли: любов, потребу в іншій людині, у її турботі.

Тому для новонародженої дитини сім'я стає середовищем первинної соціалізації. У ній бере початок емоційний розвиток особистості, що виражається у здатності адекватно орієнтуватися у соціальному оточенні, усвідомлювати цінність власного Я та інших людей, вміти виражати своє ставлення до оточуючого світу і шукати своє місце в ньому. При цьому сім'я стає моделлю соціуму, мікросвітом, що сприймається дитиною як середовище захисту та соціальної безпеки. Тут дитина вперше стикається з любов'ю, турботою, підтримкою або, навпаки, з байдужістю та емоційним відчуженням.

При цьому міжособистісні взаємини в сім'ї – це головний фактор емоційного становлення дитини. Спілкування батьків між собою, з іншими членами сім'ї, з власною дитиною, їхнє ставлення до її успіхів і невдач, дитячих проблем та інтересів – все це визначає емоційний світ дитини. «Батьківське ставлення – один із найважливіших аспектів міжособистісних взаємин у сім'ї. Те, як батьки ставляться до дитини, її успіхів та невдач, визначає серед всього іншого особливості її емоційної сфери. Буде дитина агресивною чи доброзичливою, тривожною чи спокійною, замкненою чи говіркою – значною мірою залежить від ставлення батьків до індивідуальних особливостей дитини, її поведінкових проявів» [4, с. 8].

Так, наукові праці І.Беха переконливо доводять, що емоційний стан дитини формується у результаті цілеспрямованого виховання дитини в сім'ї, або під час її міжособистісного спілкування з іншими членами родини у повсякденному житті. Саме в сім'ї, на думку І.Беха, «формується чітке уявлення дитини про себе як особистість, що стає основою для саморозвитку, самовдосконалення і

самореалізації. Процес формування самосвідомості особистості неможливий без емоційного сприймання світу як джерела «...постачання значущого змісту», що визначає «позицію людини щодо навколишньої дійсності, ставлення її до різноманітних сфер, які обов'язково мають втілюватися в різних формах активності, зокрема в моральній діяльності» [1, с. 113-114].

І. Бех розглядає сімейне виховання як складний світ духовно-моральних міжособистісних стосунків, у якому провідну роль відіграють емоції. Він наголошує, що саме через емоційні переживання дитина засвоює систему загальнолюдських цінностей, моральних норм та ідеалів, формує власне ставлення до оточуючого світу. В умовах сімейного виховання рівень розвитку емоційної сфери дитини залежить від багатьох факторів, серед яких характер міжособистісних взаємин, рівень емоційного контакту з батьками, досвід емоційного спілкування.

В сучасних реаліях знецінюється саме такий фактор, як емоційне спілкування в сім'ї. Діти, особливо підлітки, часто замінюють живе спілкування з батьками на віртуальну реальність у гаджетах, на проведення часу в мобільних телефонах, на мережеве спілкування з друзями, або й незнайомими людьми в інтернет спільнотах. Таке спілкування не лише нівелює емоційний аспект особистісного розвитку, але й часто є причиною емоційної виснаженості, девіантної поведінки, втягнення молоді у протиправні дії. До цього часто призводить не лише відчуження дитини внаслідок так званої «гаджетоманії», але й зайнятість батьків та їх байдужість до внутрішнього світу дитини, її емоційного стану, хибне розуміння батьками своїх обов'язків, а саме: лише як забезпечення матеріальної складової добробуту дитини, поза її емоційним благополуччям.

Тому багато психолого-педагогічних досліджень присвячено вивченню ролі сімейного виховання у емоційному розвитку дитини, розкривається вплив сімейних стосунків, спілкування в сім'ї на формування емоційної сфери особистості. Емоційний спектр внутрішнього світу дитини, сформований в сім'ї, у подальшому проявляється у її соціальній поведінці.

Дослідження впливу сімейного виховання на розвиток емоційної сфери дітей входило в коло наукових інтересів таких науковців, як Д. Баумрінд, А. Бандура, Ю. Гіппенрейтер, Дж. Боулбі, Е. Еріксон, Н. Титаренко. Вони вивчали значення сімейних стосунків, стилю сімейного виховання, емоційного клімату в сім'ї та характеру взаємодії батьків з власними дітьми у контексті формування майбутнього емоційного благополуччя особистості [3, с.188].

Наприклад, Н. Титаренко вважає, що «до особливих, значимих чинників відноситься емоційний фактор сімейного виховання, заснований на родинних почуттях, емоційній близькості між членами сім'ї, що виражається в глибокій любові до дітей, і відповідному почутті дітей до батьків. Відсутність або недолік

такої близькості збіднює емоційний світ дитини, може стати причиною недорозвинення у неї соціально важливих почуттів. Для нормальної, благополучної сім'ї характерні атмосфера родинних емоційних зв'язків, насиченість, безпосередність і відкритість проявів ними любові, турботи, співпереживання» [4, с.8]. Тому, щоб сім'я стала середовищем становлення емоційно благополучної особистості, яка не шукатиме сенсу життя у віртуальній реальності, їй має бути характерною атмосфера емоційної насиченості, щирості та відкритості проявів любові, турботи, співпереживання.

Водночас, вплив негативних проявів у сімейному вихованні, вивчали Н. Гаврилюк, С. Максименко, О. Вайнола. Вони наголошували, що емоційна байдужість, авторитаризм батьків, насильство, грубість, нехтування потребами дитини можуть призвести до девіантної поведінки та емоційних розладів у підлітковому віці [3, с.188].

В контексті вивчення особливостей емоційного розвитку дітей у складних соціальних умовах, цінним є внесок зарубіжних дослідників, таких як М. Айзенк, Е.Еріксон, К. Роджерс, А. Маслоу, які розглядали сімейне виховання як одну з ключових детермінант становлення особистості. Так, Ерік Еріксон підкреслював, що найперший етап розвитку дитини пов'язаний із формуванням базової довіри до світу, що відбувається відразу після її народження, у спілкуванні з батьками. Якщо дитина з перших моментів життя відчує любов і підтримку батьків, то у неї розвивається позитивне ставлення до життя та оточуючої дійсності. К. Роджерс наголошував на значенні «безумовного прийняття» батьками дитини. Якщо дитина відчуває, що її люблять незалежно від успіхів, здібностей та талантів, то вона розвивається емоційно благополучною та гармонійною, а отже, щасливою. [2, с. 95–99.]

Сучасні реалії, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, створюють серйозні виклики для емоційного розвитку дітей. На дитячу психіку негативно впливає постійна тривожність від раніше невідомих, чужих дитячому сприйманню небезпек, постійний стрес, вимушене переміщення, втрата звичного безтурботного дитинства. Водночас, до факторів, які порушують емоційну рівновагу дитини, належить страх за своє життя і життя рідних та близьких, порушення відчуття безпеки, навіть у найбезпечніших місцях, розлука з близькими, зміна соціального середовища, інформаційне перевантаження. Діти часто не можуть раціонально осмислити події, тому їхня реакція проявляється через негативні емоції: страх, тривожність, агресію, замкнутість, апатію до всього, що їх оточує. У таких умовах особливого значення набуває сім'я як середовище емоційної підтримки, безпеки та стабільності. Саме емоційна стабільність долає почуття тривожності, що носить деструктивний характер для розвитку особистості, її емоційного благополуччя.

Тобто, у складних життєвих обставинах сім'я виконує функцію так званого «емоційного щита». Бо саме в сім'ї дитина отримує емоційну підтримку, розуміння, відчуття стабільності, можливість виражати свої емоції, навіть якщо це – злість, ненависть і страх. За концепцією І.Беха, емоційний контакт між дорослим і дитиною у кризових ситуаціях стає життєво необхідним, адже допомагає дитині зберегти внутрішню емоційну рівновагу.

Тому одним із ключових понять сучасної психології є резилієнтність – здатність особистості долати труднощі та адаптуватися до стресових умов, що, як доводять дослідження, найкраще формується у емоційному спілкуванні під час сімейного виховання. Підтримка сім'ї сприяє формуванню відчуття емоційної захищеності, розвитку довіри до світу, зниженню рівня страху і тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції. Коли дитина відчуває, що її емоції і почуття розуміють, їй співпереживають, приймають її такою, як вона є, то, звичайно, легше переживає травматичні події, переборює емоційні страхи, прагне до особистісного розвитку і самореалізації.

При цьому основне завдання сімейного виховання – захистити дитину, допомогти їй стати повноцінною особистістю незалежно від умов життя, створити умови для її повноцінної самореалізації відповідно до здібностей і талантів. Тому необхідно сформувати міцні емоційні зв'язки між батьками і дітьми, через встановлення в сім'ї атмосфери взаєморозуміння, співробітництва, емоційної співпричетності один до одного.

Отже, емоційний стан дитини безпосередньо залежить від впливу значущих дорослих. Першочергово – від сімейного середовища, оскільки саме тут формуються базові навички переживання і регуляції емоцій, дитина переймає способи вираження емоцій батьками та іншими членами родини, копіює і наслідує їх моделі поведінки. Гармонійні стосунки в сім'ї сприяють передачі духовно-моральних цінностей, формуванню високо моральних орієнтирів. Тоді як емоційна байдужість, грубість, авторитарність у стосунках між батьками і дітьми негативно впливають на емоційний розвиток дитини, провокуючи формування неадекватних моделей поведінки, зниження самооцінки, розвитку почуття тривожності і незахищеності, схильність до негативних впливів соціуму. Таким чином, підтримка здорових сімейних взаємин є визначальним чинником для забезпечення емоційного благополуччя і соціальної зрілості кожної дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Корнієнко І. О. Вплив стилю сімейного виховання на якість життя. Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево : РВВ МДУ, 2022. Вип. 2(10). С. 95–99.

3. Мацкевич В.Г. Вплив сім'ї на емоційно почуттєву сферу дітей підліткового віку. Вчені записки ТНУ ім. Вернадського Серія: Психологія http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/30.pdf

4. Онуфрієва Л. А., Чайковська О.М. Вплив сім'ї на психоемоційний стан дитини дошкільного віку. PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 8 Issue 1 (57) 2022 <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/7262/2022-7-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ

У сучасних умовах глобальної нестабільності, соціальних та економічних трансформацій, проблема детермінації розвитку особистості набуває особливої гостроти. Традиційно життєві обставини розглядалися як зовнішній тиск, що обмежує або спрямовує поведінку людини. Проте сьогодні фокус наукової уваги зміщується з об'єктивних параметрів середовища на внутрішні, суб'єктивні механізми їхнього опрацювання. Саме те, як особистість інтерпретує події (як нездоланну перешкоду чи як потенційну можливість) визначає її подальший вектор саморозвитку або стагнації.

Питання взаємодії людини з обставинами життя розглядалося у працях багатьох психологів (від теорії стресу Р. Лазаруса до концепцій життєстійкості С. Мадді). У контексті когнітивної взаємодії підкреслюється, що людина не є пасивним об'єктом впливу середовища, а виступає активним суб'єктом, який конструює власну реальність через надання сенсу подіям [2, с. 67].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі суб'єктивного оцінювання життєвих ситуацій як ключового ресурсу для особистісного зростання та трансформації складних обставин у напрямі самореалізації.

Центральним механізмом, що визначає реакцію особистості на життєві обставини, є когнітивна оцінка. Згідно з теорією Річарда Лазаруса, людина здійснює два рівні оцінювання ситуації. Первинна оцінка визначає суть події. Якщо обставини сприймаються як загроза чи очікування шкоди або втрата тобто, те що уже сталося, тоді активуються захисні механізми, спрямовані на виживання та стабілізацію емоцій. Однак найбільш продуктивним для саморозвитку є сприйняття ситуації як виклику. У цьому разі особистість фокусується на потенційній вигоді, можливості здобути новий досвід та перевірити власні сили. Саме такий тип інтерпретації запускає активні копінг-стратегії подолання, що сприяють особистісному зростанню. Вторинна оцінка полягає в аналізі власних ресурсів для розв'язання проблеми [2, с. 34].

Важливу роль у цьому процесі відіграє локус контролю за Дж. Роттером. Це стійка характеристика особистості, що визначає, кому людина приписує відповідальність за події у своєму житті. Особи з екстернальним локусом контролю схильні звинувачувати зовнішні сили: долю, везіння, інших людей, що

часто призводить до відчуття безпорадності та пасивності перед обставинами. Натомість інтернальний локус контролю: віра у власну здатність впливати на ситуацію, стає потужною детермінантою розвитку. Інтернали розглядають складні обставини як завдання, що потребує вирішення. Навіть у ситуаціях, де об'єктивний контроль неможливий наприклад, глобальні кризи, інтернальність допомагає зберігати контроль над власним станом та реакціями, що є фундаментом для проактивної поведінки [1, с. 45].

Таким чином, когнітивна оцінка як «виклик» у поєднанні з інтернальним локусом контролю створює психологічну основу для того, щоб будь-які життєві обставини стали каталізатором самовдосконалення, а не причиною деструкції.

Рефреймінг є ключовим інструментом, що дозволяє змінити контекст сприйняття події, не змінюючи самої події. Шляхом свідомого пошуку конструктивних аспектів у несприятливих умовах, особистість знижує рівень паралізуючого стресу. Позитивне переосмислення безпосередньо впливає на мотиваційну сферу: замість уникання труднощів людина обирає стратегію опанування. Це стимулює набуття нових компетенцій, наприклад, емоційного інтелекту, навичок планування в умовах невизначеності, гнучкості мислення, що є сутнісною характеристикою саморозвитку [3, с. 79-81].

Таким чином, суб'єктивне сприйняття перетворює статичну перешкоду на динамічне завдання, вирішення якого збагачує особистісний потенціал та розширює межі самореалізації.

Процес інтерпретації життєвих обставин не відбувається в ізоляції. Цей процес глибоко вкорінений у ковітальну взаємодію — спільне проживання життєвого шляху в єдиному психосоціальному просторі з іншими.

Соціальне оточення таке, як сім'я, професійна спільнота, референтні групи, виступають своєрідним «дзеркалом» та модератором сприйняття. Через механізми соціального порівняння та навчання особистість запозичує конструктивні моделі ставлення до труднощів. Ковітальна взаємодія дозволяє людині побачити складну ситуацію не як індивідуальну катастрофу, а як частину загальнолюдського або групового досвіду, що знижує рівень тривоги та дестигматизує невдачі. Спільне обговорення та проживання подій з іншими допомагає вибудувати спільні копінг-стратегії, перетворюючи колективну стійкість на індивідуальну силу.

Ковітальна взаємодія є джерелом якісного зворотного зв'язку, який допомагає особистості здійснити рефлексивний перехід від емоційного реагування до смислотворення. Емпатична підтримка оточення створює безпечний простір, у якому стає можливим аналіз болючого досвіду. Важливим аспектом є когнітивна підтримка — коли партнери по взаємодії пропонують альтернативні інтерпретації події — рефреймінг, допомагаючи

виявити приховані можливості для розвитку там, де суб'єкт бачив лише втрати [4, с. 56].

Таким чином, через діалог та соціальну взаємодію відбувається набування нових життєвих сенсів: те, що сприймалося як травма, завдяки соціальній верифікації та підтримці, трансформується в цінний життєвий урок та ресурс для подальшого особистісного зростання

Отже, підсумовуючи проведене дослідження, можна зробити наступні висновки.

Процес саморозвитку та вектор становлення особистості детермінуються не стільки об'єктивною складністю чи кількістю життєвих випробувань, скільки якістю їхнього індивідуального осмислення. Життєві обставини стають рушійною силою розвитку лише за умови їхньої активної інтерпретації подій як виклику, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів та перегляду застарілих життєвих стратегій.

Успішна трансформація перешкод у точки зростання значною мірою залежить від включеності особистості у ковітальну взаємодію. Спільне проживання досвіду та якісна соціальна підтримка виступають каталізаторами смислотворення, допомагаючи людині вийти за межі травматичного досвіду та інтегрувати його у цілісну структуру свого «Я».

Результати аналізу підкреслюють гостру необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної рефлексії та навичок рефреймінгу як ключових інструментів сучасної людини. Формування інтернального локусу контролю та здатності до позитивного переосмислення подій є основою психологічної стійкості, що дозволяє не просто долати кризові ситуації, а використовувати їх як унікальний фундамент для безперервного особистісного самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга»», 2021. 408 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: навч. посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 180 с.
3. Тищенко С. П. Саморозвиток як чинник психологічної стійкості та особистісного зростання в ситуаціях життєвих криз. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2026. Т. 37 (76), № 2.
4. Харченко Т. Г. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості в психологічній літературі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, Т.1. С. 68–72.

Анна Романюк

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. А. Мудрак,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА СИТУАЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ ОСОБИ

Психологічні особливості емоційної саморегуляції особистості в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу набувають особливої актуальності. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня психоемоційного навантаження у дорослого населення та необхідністю розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Поняття стресу та дистресу розглядаються в межах підходів Г. Сельє та Р. Лазаруса. Встановлено, що хронічний стрес характеризується тривалим виснаженням адаптаційних ресурсів, підвищенням тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням психологічного благополуччя. Ситуаційний дистрес визначається як гостра емоційна реакція на раптові або кризові події, що супроводжується інтенсивним напруженням і зниженням контролю над емоціями.

Основні підходи до емоційної саморегуляції представлені, зокрема, моделлю Дж. Гросса та копінг-підходом Р. Лазаруса і С. Фолкман. Встановлено, що найбільш адаптивною стратегією є когнітивна переоцінка, тоді як емоційне пригнічення та уникання пов'язані з підвищенням рівня стресу. Вибір стратегій саморегуляції визначається індивідуально-психологічними чинниками, серед яких темперамент, рівень емоційної компетентності, когнітивні установки, життєвий досвід, психологічна стійкість та соціальна підтримка.

Отримані емпіричні результати свідчать про переважання середнього рівня стресу, при цьому у частини респондентів зафіксовано високі показники. Виявлено, що домінуючою стратегією емоційної регуляції є когнітивна переоцінка, а провідним типом копіngu є проблемно-орієнтований. Водночас у респондентів із високим рівнем стресу частіше спостерігалось емоційне пригнічення та унікальний копінг. Встановлено взаємозв'язок: вищий рівень стресу пов'язаний із менш адаптивними стратегіями регуляції, тоді як активні копінг-стратегії асоціюються зі зниженням емоційного напруження.

На основі результатів дослідження розроблено тренінгову програму розвитку емоційної саморегуляції. Після її впровадження зафіксовано зниження

рівня сприйняття стресу, підвищення використання когнітивної переоцінки та зменшення емоційного пригнічення, а також зростання частоти проблемно-орієнтованого копіngu.

Отримані результати підтверджують, що розвиток навичок емоційної саморегуляції є важливим чинником підвищення психологічної стійкості особистості та зниження негативного впливу хронічного стресу і ситуаційного дистресу. Практичне значення роботи полягає у можливості використання тренінгових програм у психологічному консультуванні та психопрофілактиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: conceptual foundations // Handbook of emotion regulation. 2007.
2. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. New York: Columbia University Press, 1977.
3. Selye H. The Stress of Life. 1956. New York: McGraw-Hill.

Дарина Ярмольчук

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD), викладач А. О. Липка,
Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ ПОЗИТИВНИХ І НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високою динамічністю соціальних трансформацій, мінливістю середовища та стрімким зростанням рівня інформаційної невизначеності. За таких умов проблема здатності особистості здійснювати самостійний, відповідальний та ефективний життєвий вибір набуває особливої гостроти. Життєві рішення, до яких належать вибір професійного вектора, побудова міжособистісних взаємин, формування ціннісних орієнтирів та планів на майбутнє, мають пролонговані наслідки та суттєво детермінують рівень суб'єктивного благополуччя людини.

Традиційно у межах класичних когнітивістських підходів процес прийняття рішень розглядався крізь призму суто раціонального, логічного аналізу альтернатив. Проте сучасний стан розвитку психологічної науки доводить нерозривну єдність афективних і когнітивних компонентів у структурі людської активності. Емоції є не просто суб'єктивним супроводом вибору, а виконують базові оцінні, регулятивні, адаптивні та мотиваційні функції, є внутрішніми індикаторами значущості подій для системи потреб особистості.

Еволюція наукової думки у сфері вивчення емоційно-вольової регуляції відображена в широкому спектрі концепцій: від класичних фізіологічних теорій В. Джемса, К. Ланге, В. Кеннона до когнітивних моделей Р. Лазаруса, К. Ізарда та П. Екмана. У контексті психології вибору фундаментальне значення мають концепція двох систем мислення Д. Канемана та теорія соматичних маркерів А. Дамазіо. Дані підходи доводять, що емоційні сигнали, які базуються на інстинктах і попередньому життєвому досвіді, забезпечують надшвидку асоціативну обробку даних, оптимізуючи когнітивне навантаження в умовах дефіциту часу.

Диференційований вплив емоцій полягає в тому, що позитивний афект (радість, інтерес, натхнення), згідно з теорією «розширення та побудови» Б. Фредріксон, розширює когнітивні можливості, посилює гнучкість мислення та акумулює особистісні ресурси. Негативний афект (тривога, страх, провина) має двояку природу: за помірної інтенсивності він виконує адаптивно-сигнальну функцію, стимулюючи пильність і ретельну перевірку ризиків, проте за умов

надмірної вираженості звужує когнітивне поле, дезорганізує діяльність та провокує захисну поведінку особи у вигляді відкладання рішень.

Методи та організація емпіричного дослідження. Для перевірки гіпотези про істотний детермінуючий вплив рівня позитивних і негативних емоцій на специфіку прийняття життєвих рішень буловедено емпіричне дослідження на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Вибірку склали 56 студентів (44 дівчини та 12 юнаків) віком від 18 до 22 років. Вибір контингенту зумовлений специфікою студентського віку як етапу активного особистісного та професійного самовизначення, що потребує постійного прийняття доленосних рішень.

Комплексний психодіагностичний інструментарій містив: Шкалу позитивного і негативного афекту PANAS (Д. Вотсон, Л. Кларк, А. Теллеген); Мельбурнський опитувальник прийняття рішень MDMQ (І. Джаніс, Л. Манн в адаптації Т. Корнілової); методику міжособистісної довіри Р. Левіцкі, М. Стівенсон, Б. Банкер, а також авторську анкету, розроблену для виявлення суб'єктивної оцінки впливу емоцій на вибір.

Результати дослідження та їх обговорення. Первинний аналіз вираженості афективних станів за методикою PANAS засвідчив, що більшість опитаних характеризуються середніми рівнями як позитивного (48,2%), так і негативного афекту (53,6%). Водночас високий рівень негативних емоцій (тривога, внутрішній дискомфорт, страх помилки) зафіксовано у 25,0% респондентів, що свідчить про значне психоемоційне навантаження молоді в ситуаціях вибору. За інтегральним емоційним тлом вибірка розподілилася таким чином: домінування позитивного фону – 42,9% осіб, збалансований фон – 33,9%, переважання негативного фону – 23,2%.

Дослідження регулятивних стратегій за опитувальником MDMQ продемонструвало, що базовою конструктивною моделлю вибору для студентів є стратегія раціональності або пильності (37,5% вибірки), яка передбачає зважений аналіз альтернатив і збір інформації. Водночас значна частина вибірки схильна до дезадаптивних стратегій: уникнення прийняття рішень виявлено у 21,4% осіб, прокрастинація – у 17,9%, перекладання відповідальності – у 14,3%, а імпульсивність – у 8,9%. Важливі якісні відмінності виявлено під час аналізу стратегій з урахуванням емоційного фону здобувачів ЗВО. Студенти з позитивним емоційним тлом, де здебільшого обирають раціональну стратегію поведінки. Натомість респонденти з домінуванням негативного афекту виявляють виражену тенденцію до регресивних моделей – відкладання рішень «на потім» та уникнення особистої відповідальності.

Суб'єктивне усвідомлення студентами даної закономірності було деталізовано за допомогою анкети, результати якої повністю підтвердили

зафіксовані тенденції у суцільному текстовому викладі. Зокрема, аналіз відповідей на запитання щодо частоти прийняття важливих життєвих рішень під впливом емоцій показав, що 39,3% респондентів діють так постійно, а 46,4% вказали, що це відбувається частково, тоді як лише 14,3% опитаних повністю заперечили такий емоційний тиск. Оцінюючи роль позитивних емоційних станів, більшість студентів констатували їхній фасилітуючий ефект: 55,4% опитаних чітко зазначили, що позитивне емоційне тло допомагає їм набагато швидше здійснювати життєвий вибір, а 32,1% обрали варіант «частково».

Натомість деструктивний вплив негативних переживань виявився ще більш вираженим та одностайним. Так, 60,7% респондентів прямо вказали, що тривога, страх або невпевненість суттєво заважають їм у ситуації вибору, і ще 26,8% відчують цей негативний вплив частково. Крім того, 51,8% студентів підтвердили свою стійку схильність відкладати важливі життєві рішення у разі перебування в пригніченому чи негативному емоційному стані, а 33,9% зазначили таку тенденцію як часткову. За критерієм пріоритетності чинників думки молоді розподілилися таким чином: суто на логічний аналіз під час вибору спираються 44,6% осіб, на внутрішнє інтуїтивне відчуття – 30,4%, а синергію логіки та почуттів визнають 25,0% респондентів.

Додатковий зріз за методикою міжособистісної довіри засвідчив, що емоційна оцінка партнера по взаємодії (симпатія, почуття психологічної безпеки) безпосередньо регулює рішення про міжособистісну співпрацю. Більшість студентів (60,8%) виявляє вибіркочну довіру на основі знань та попереднього досвіду, що діє як надійний емоційний механізм мінімізації психологічного ризику в просторі «людина – людина».

Математико-статистична обробка даних за допомогою кореляційного аналізу дозволила виявити чіткі вектори взаємозв'язків та повністю підтвердити висунуту гіпотезу дослідження. По-перше, виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем позитивного афекту та стратегіями раціональності й пильності ($r = 0,46$, $p < 0,05$), що доводить фасилітуючу, ресурсну функцію позитивних емоцій у розширенні мислення. По-друге, зафіксовано стійку позитивну кореляцію між позитивними емоціями та внутрішньою впевненістю у правильності здійсненого вибору ($r = 0,52$, $p < 0,01$). По-третє, позитивний емоційний фон має зворотну кореляцію зі стратегіями уникнення ($r = -0,34$) та прокрастинації ($r = -0,39$). На противагу цьому, рівень негативного афекту виявляє зворотний зв'язок із упевненістю у власних силах ($r = -0,41$), прямий зв'язок із імпульсивністю поведінки ($r = 0,36$), а також дезадаптивним уникненням вибору й тенденцією до прокрастинації.

З огляду на встановлену закономірність, згідно з якою майже чверть студентів перебуває під гнітом вираженого негативного афекту, що блокує

конструктивне планування життєвого шляху, у роботі було розроблено цільову тренінгову програму психологічної підтримки та розвитку емоційної саморегуляції особистості. Програма інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, методи когнітивної переоцінки за Дж. Гроссом та рефлексивні вправи. Структура тренінгу спрямована на формування навичок ідентифікації та диференціації власних емоцій, зниження інтенсивності ситуативної тривоги, подолання страху прийняття хибного рішення, а також на оптимізацію когнітивних навичок пильності й збалансованого аналізу життєвих альтернатив.

Висновки. Результати проведеного дослідження розширюють психологічне уявлення про архітектуру життєвого вибору особистості, доводячи, що емоції є системоутворювальним чинником регуляції поведінки. Позитивні емоції оптимізують і полегшують вибір, формуючи психологічну стійкість та впевненість. Негативні емоції за умов дезадаптивної вираженості дезорганізують процес вибору, стимулюючи тенденції до прокрастинації та перекладання відповідальності. Застосування розроблених рекомендацій має високу практичну значущість для психологічної служби ЗВО, консультативної практики та профілактики особистісних криз у студентської молоді.

УДК 159.9.359:355.422 (043.5)

Тетяна Баранова

*науковий співробітник наукового відділу
загального та ресурсного планування,
Національний університет оборони України*

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ГКБС ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ: СУТНІСНИЙ ЗМІСТ

Соціально-історичні обставини, пов'язані зі збройним протистоянням України з російською федерацією та інтенсифікацією бойових дій, суттєво загострюють проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців і підтримання їх функціональної боєздатності. У цьому контексті особливої ваги набуває діяльність фахівців груп контролю бойового стресу (ГКБС), котрі забезпечують психологічний супровід особового складу в умовах постійного психоемоційного напруження, невизначеності та загрози життю. Ефективність їх професійного функціонування визначається рівнем психологічної готовності, дослідження якої потребує застосування методологічно обґрунтованих підходів, серед яких особливе місце належить моделюванню як способу системного відтворення структури, функцій та динаміки психологічних явищ.

Проблематика моделювання психологічної готовності до діяльності посідає вагоме місце у сучасних психологічних дослідженнях, що зумовлено прагненням науковців до системного осмислення складних психічних утворень. Так, у науковій літературі моделювання трактується як універсальний метод теоретичного пізнання, який забезпечує відтворення сутнісних характеристик об'єкта шляхом створення його узагальненого, логічно впорядкованого образу (І. Волженцева [2], З. Карпенко [4], О. Хайрулін [4] та ін.). Окремий напрям досліджень присвячений вивченню готовності військовослужбовців та фахівців екстремальних професій до діяльності (Т. Баранова [1], А. Кириченко [5], О. Самойленко [7], М. Томчук [8] та ін.), а також психології суб'єкта бойових зіткнень (О. Кокун [3], В. Клочков [3], С. Мамченко [6], В. Мороз [3], О. Охременко [6], В. Стасюк [6], О. Хміляр [6] та ін.). У вказаних працях підкреслюється, що успішність діяльності в бойових умовах визначається не тільки рівнем їх професійної підготовки, а й здатністю до саморегуляції, стресостійкістю, готовністю діяти в умовах ризику та невизначеності. Водночас

існуючі моделі недостатньо враховують специфіку функцій фахівців груп контролю бойового стресу, що актуалізує проблему дослідження.

Мета статті – моделювання психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах.

Психологічна готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах доцільно розглядати як інтегративне, багаторівневе утворення, що забезпечує здатність суб'єкта ефективно виконувати професійні функції в ситуаціях підвищеного ризику та психоемоційного навантаження. Така готовність формується у військовослужбовців в процесі професійної підготовки та набуття досвіду діяльності в бойових умовах, що надає їй динамічного характеру. При цьому сутність такої готовності полягає у поєднанні внутрішніх ресурсів особистості військовослужбовців з вимогами їх професійної діяльності, що забезпечує стресостійкість, здатність до саморегуляції та підтримання ефективності життєфункціонування в екстремальних умовах.

З огляду на системний характер зазначеного феномену, доцільним є його моделювання у вигляді структурно-функціональної моделі, яка відображає як внутрішню організацію психологічної готовності, так і її функціональні прояви у професійній діяльності. У межах такої моделі доцільно виокремити чотири взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-змістовий, практично-операційний та емоційно-вольовий, які у своїй єдності забезпечують цілісність і ефективність функціонування фахівця (таблиця).

Таблиця

Структурно-змістова модель психологічної готовності фахівців ГКС до діяльності в бойових умовах

Компонент	Змістова характеристика	Основні прояви у діяльності
Мотиваційно-ціннісний	Відображає внутрішню спрямованість особистості офіцера ГКС на професійну діяльність, систему цінностей, усвідомлення значущості виконуваних завдань і високу персональну відповідальність	Прагнення фахівця ГКС надавати допомогу в критичних ситуаціях; професійна самовідданість; сформованість гуманістичних орієнтацій; відповідальність за психічний стан особового складу
Когнітивно-змістовий	Охоплює систему знань про природу бойового стресу, його механізми, прояви та способи психологічного	Розпізнавання фахівцем ГКС симптомів стресу; аналіз психоемоційного стану інших військовослужбовців;

	впливу і підтримки особового складу	прогнозування наслідків стресу; обґрунтований вибір методів психологічної допомоги
Практично- операційний	Охоплює сформованість у фахівця ГКБС професійних умінь і навичок, необхідних для реалізації психологічного супроводу особового складу в бойових та екстремальних умовах	Застосування фахівцем ГКБС різних психотехнік; проведення групових тренінгів та індивідуальних консультацій; організація психологічної допомоги особовому складу; ефективна взаємодія з підрозділом і командуванням
Емоційно- вольовий	Характеризує здатність фахівця ГКБС до саморегуляції, емоційної стійкості, контролю психічних станів і вольової мобілізації в умовах ризику та невизначеності	Збереження фахівцем ГКБС самовладання; подолання страху і психоемоційного напруження; витривалість; швидке прийняття рішень у критичних ситуаціях

Так, мотиваційно-ціннісний компонент психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах визначає внутрішню спрямованість особистості на здійснення професійної діяльності в умовах бойового стресу. Він охоплює систему цінностей, професійних установок, рівень усвідомлення значущості виконуваних завдань, а також готовність до відповідальності за результати своєї діяльності. Для фахівців груп контролю бойового стресу цей компонент набуває особливої ваги, оскільки їхня діяльність пов'язана з наданням психологічної допомоги іншим у критичних ситуаціях, що потребує високого рівня емпатійності, внутрішньої мотивації та моральної стійкості.

Когнітивно-змістовий компонент психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах репрезентує систему знань про природу бойового стресу, механізми його виникнення та прояви, а також методи його діагностики й подолання. Його сформованість забезпечує здатність фахівця адекватно оцінювати психічний стан військовослужбовців, прогнозувати можливі наслідки впливу стресогенних факторів і обирати оптимальні стратегії психологічного впливу. У цьому контексті особливого значення набуває поєднання теоретичних знань із практичним досвідом їх застосування в умовах бойової діяльності.

Практично-операційний компонент психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах відображає рівень сформованості його

професійних умінь і навичок, необхідних для реалізації функцій психологічного супроводу особового складу в екстремальних умовах. Він охоплює здатність особистості до оперативного прийняття рішень, використання дієвих прийомів та психотехнік саморегуляції та надання психологічної допомоги, організацію взаємодії з особовим складом і командуванням. Реалізація цього компонента передбачає активне застосування фахівцем ГКБС спеціалізованих методів, зокрема проведення психопрофілактичних заходів, здійснення кризових інтервенцій та упровадження тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості військовослужбовців.

Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах забезпечує здатність зберігати життєстійкість та психоемоційну стабільність у складних і небезпечних бойових умовах, а також контролювати власні емоційні стани, долати страх і напруження, підтримувати необхідний рівень внутрішньої зібраності. Він виступає важливим чинником ефективності діяльності фахівців ГКБС в умовах бойового стресу, оскільки саме емоційна стійкість і вольова регуляція дозволяють їм діяти раціонально та послідовно навіть за умов значного психоемоційного напруження.

Важливою ознакою-характеристикою аналізованої моделі психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах є її динамічність, що проявляється у поетапному розвитку в офіцерів такої готовності (від формування відповідних мотивів та базових знань до набуття практичних умінь і досягнення високого рівня стресостійкості). Процес формування психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах відбувається як під впливом внутрішніх якостей (особистісні риси досвід, рівень підготовки), так і зовнішніх обставин (умови бойової діяльності, інтенсивність стресу, особливості взаємодії у бойовому підрозділі та ін.). Відтак змодельована структура психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах дає змогу цілісно представити її сутнісний зміст, окреслити основні компоненти та встановити їх функціональну взаємозалежність і взаємозв'язок, що створює належне підґрунтя для розроблення ефективних підходів до підготовки та підтримки фахівців груп контролю бойового стресу в умовах сучасної війни.

Отже, моделювання психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах дозволяє репрезентувати її як цілісне, полікомпонентне та динамічне утворення, що інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-змістовий, практично-операційний та емоційно-вольовий складники, узгоджене функціонування яких забезпечує високу ефективність їх професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та психоемоційного напруження. Запропонована структурно-змістова модель не тільки конкретизує сутнісний зміст аналізованого феномену, а й окреслює логіку його формування

та розвитку під впливом внутрішніх якостей і зовнішніх умов, створюючи теоретичне підґрунтя для вдосконалення системи професійної підготовки, підвищення стресостійкості та забезпечення якісного психологічного супроводу військовослужбовців в умовах бойових дій. Важливо й те, що змодельована структура психологічної готовності дозволяє комплексно поєднати особистісні ресурси фахівця з вимогами професійного довкілля, забезпечуючи узгодженість його внутрішніх установок і реальних поведінкових стратегій.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої моделі психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу, зокрема шляхом розроблення діагностичного інструментарію для оцінки рівня сформованості її складових-компонентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова Т. Психологічна готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах. *Габітус*. 2024. №68. С. 209-217.
2. Волженцева І.В. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 20. С. 64-77.
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Ключков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Карпенко З. С. Аксіопсихологічні джерела методу моделювання у психології особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 138-144.
5. Кириченко А. В. Психологічна готовність військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах : дис. ... докт. філософ. у галузі психології. Київ, 2023. 281 с.
6. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія / О. Р. Охременко, С. В. Мамченко, В. В. Стасюк, О. Ф. Хміляр. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
7. Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій : дис.... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 309 с.
8. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 41-46.
9. Хайрулін О.М. Психологія ігрового моделювання соціального життя суб'єкта : монографія. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 404 с.

Сергій Шандрук

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

Підготовка майбутніх фахівців соціогуманітарного профілю дедалі більшою мірою потребує не лише засвоєння нормативного обсягу професійних знань, а й розвитку здатності до інтерпретації складних соціальних ситуацій, продукування нестандартних рішень, рефлексивного аналізу людської поведінки та конструювання нових способів професійної взаємодії. Креативний потенціал постає не як допоміжна характеристика особистості, а як інтегральна психологічна передумова професійної суб'єктності, що забезпечує гнучкість мислення, відкритість до багатозначності, здатність до смислового переосмислення досвіду й готовність діяти в умовах невизначеності.

Креативний потенціал майбутнього фахівця соціогуманітарної сфери доцільно розглядати як латентну, динамічну й багатокомпонентну здатність особистості до створення оригінальних і водночас соціально релевантних способів розуміння, пояснення та перетворення професійних ситуацій. Багатовимірність креативного потенціалу виявляється у поєднанні дивергентного мислення, здатності до проблематизації, чутливості до суперечностей, смислової гнучкості, рефлексивності та готовності до продуктивного ризику [1].

Однією з провідних психологічних детермінант є когнітивно-метакогнітивна організація творчої активності. Для майбутнього психолога, соціального працівника, педагога, фахівця з комунікацій чи публічного управління принципово важливо не лише генерувати нові ідеї, а й оцінювати їхню доречність, етичність і практичну доцільність.

Другою суттєвою детермінантою є мотиваційно-сміслова спрямованість особистості. Креативний потенціал активізується тоді, коли навчальна або професійна ситуація набуває для студента особистісного значення. Зовнішньо задане завдання стає простором творчості лише за умови внутрішнього прийняття проблеми, інтересу до її розв'язання й переживання власної причетності до результату. Для соціогуманітарного профілю це особливо важливо, оскільки майбутня професійна діяльність пов'язана з людиною, її

життєвою ситуацією, цінностями, кризами, виборами та соціальними контекстами.

Третьою детермінантою виступає рефлексивно-особистісна зрілість. Розвиток креативного потенціалу передбачає здатність особистості усвідомлювати власні когнітивні стереотипи, емоційні реакції, професійні установки й межі компетентності. Без рефлексії творчість може набувати випадкового або поверхового характеру. Натомість рефлексивна позиція перетворює креативність на механізм професійного саморозвитку, у межах якого здобувач навчається не лише створювати нове, а й критично співвідносити його з нормами професії, потребами іншої людини та соціальними наслідками власної дії.

Четверта детермінанта пов'язана з освітнім середовищем. Креативний потенціал розвивається продуктивніше там, де навчання не обмежується відтворенням готових знань, а передбачає проблемність, діалогічність, міждисциплінарність, відкритість до інтерпретацій і можливість студентської ініціативи. Креативне освітнє середовище посилює автономію, стимулює інтелектуальну допитливість, підтримує експериментування й формує досвід конструктивної взаємодії з невизначеністю [2].

У процесі фахової підготовки первинні творчі прояви здобувачів мають поступово трансформуватися у здатність до професійно обґрунтованих, соціально відповідальних і вмотивованих рішень. Такий перехід узгоджується з уявленням про різні рівні творчості – від індивідуального осмислення нового досвіду до професійно значущої творчої продуктивності [3].

Отже, розвиток креативного потенціалу майбутніх фахівців соціогуманітарного профілю детермінується сукупністю взаємопов'язаних психологічних чинників, зокрема когнітивно-метакогнітивною гнучкістю, мотиваційно-сисловою залученістю, рефлексивно-особистісною зрілістю, емоційно-регулятивною стійкістю та якістю освітнього середовища. У професійній підготовці ці чинники мають розглядатися не ізольовано, а як єдина система становлення фахівця, здатного діяти творчо, відповідально й гуманістично в складних соціальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Barbot B., Besançon M., Lubart T. The generality-specificity of creativity: Exploring the structure of creative potential with EPoC. *Learning and Individual Differences*. 2016. Vol. 52. P. 178–187.
2. Davies D., Jindal-Snape D., Collier C., Digby R., Hay P., Howe A. Creative learning environments in education: A systematic literature review. *Thinking Skills and Creativity*. 2013. Vol. 8. P. 80–91.
3. Kaufman J. C., Beghetto R. A. Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13, No. 1. P. 1–12.

Олександра Бусько

вчитель зарубіжної літератури, Тернопільський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – медичний ліцей №15 імені Лесі Українки» Тернопільської міської ради Тернопільської області; здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Л.З. Ребуха, Західноукраїнський національний університет

КРИТЕРІАЛЬНІ ОЗНАКИ БУЛІНГУ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Аналіз статистичних даних МВС України за період 2019–2025 років демонструє складну та динамічну траєкторію поширення булінгу, що безпосередньо корелює із соціальними трансформаціями в країні. З моменту впровадження адміністративної відповідальності (ст. 173-4 КУпАП) у 2019 році, коли було зафіксовано понад 310 справ, спостерігалася активна фаза виведення проблеми з латентного стану, що сягнула піку у 2021 році (понад 450 протоколів). Повномасштабне вторгнення спричинило тимчасове статистичне падіння показників у 2022 році (до 120 випадків) через масову евакуацію та перехід на дистанційне навчання, проте вже з 2023 року фіксується стійке зростання кількості звернень до органів поліції. Рецидив явища став особливо помітним у 2024–2025 роках, коли зі стабілізацією освітнього процесу в укриттях та поверненням до офлайн-формату кількість протоколів знову наблизилася до довоєнного рівня, перевищивши позначку у 280 звернень за 10 місяців 2025 року [13].

Паралельно з правоохоронною статистикою, загроза системного цькування підтверджується даними МОЗ України, котрі розглядають булінг як чинник погіршення здоров'я молоді. Медичні спостереження за період 2019–2025 років засвідчують, що у понад 65% школярів, які зазнали тривалого психологічного чи фізичного тиску, фіксуються виражені психосоматичні розлади: хронічні головні болі, порушення сну та розлади харчової поведінки, що не мають під собою первинної фізіологічної патології. Також жертви булінгу мають у 3,5 рази вищий ризик розвитку клінічної депресії та соціальних тривожних розладів порівняно з однолітками, які перебувають у безпечному довкіллі. Станом на 2026 рік лікарі констатують накопичувальний ефект «воєнної травми» та булінгу [14].

Водночас дослідження МОН України вказують на пряму деструктивну залежність між рівнем безпеки в закладі освіти та академічними досягненнями учнів. Протягом останніх років (2019–2025 рр.) зафіксовано, що булінг постає головним інгібітором освітньої мотивації: згідно з результатами міжнародного дослідження PISA, школярі, які регулярно зазнають цькування, демонструють результати на 20–30 балів нижчі за середні показники, що фактично еквівалентно втраті одного навчального року. Освітня статистика засвідчує, що у понад 50% жертв булінгу спостерігається стійке небажання відвідувати школу, що призводить до хронічних пропусків занять та руйнування «освітньої траєкторії» [12].

Сукупність статистичних показників МВС, МОЗ та МОН України свідчить, що булінг у шкільному середовищі перестав бути суто педагогічною проблемою, перетворившись на комплексну деструктивну силу, яка руйнує правовий порядок, фізичне здоров'я та інтелектуальний потенціал нації.

Дан Ольвеус тлумачить булінг як специфічну форму агресивної поведінки, де одна особа (або група) навмисно і неодноразово піддає негативним діям іншу особу, яка має труднощі із самозахистом. Автор акцентує на трьох обов'язкових маркерах: навмисність (усвідомлене заподіяння шкоди), регулярність (повторюваність дій впродовж тривалого часу) та дисбаланс сили (фізична або психологічна перевага агресора над жертвою). Такий підхід дає змогу відмежувати булінг від одиничних суперечок, розглядаючи його як стійку деструктивну модель взаємодії, що потребує системного психолого-педагогічного втручання [7].

Розвиток наукових поглядів на природу цькування пов'язаний із працями низки дослідників, які змістили фокус з індивідуальної агресії на системні та гуманістичні аспекти. Зокрема, фінська дослідниця Крістіна Салміваллі обґрунтувала концепцію булінгу як “групового процесу”, виокремивши рольову структуру свідків, що підкріплюють або зупиняють насильство [9]. Вагомий внесок у розробку методів інтервенції зробив австралійський учений Кен Рігбі, який у своїх працях зосереджував увагу на соціально-екологічній природі явища та запропонував “метод спільної підтримки” (Method of Shared Concern), спрямований на актуалізацію емпатії в агресорів та відновлення безпечного клімату в громаді [8]. Ана Пікас зосередився на моделі “спільного інтересу” для розв'язання конфліктів, тоді як Дороті Еспелаж довела вплив сімейних мікросистем на формування агресії. Сучасний напрям кіберпсихології представлений роботами Дж. Патчіна та С. Хіндуї, які деталізували специфіку цифрового терору, наголошуючи на анонімності як ключовому чиннику ескалації онлайн-насильства.

В українському науковому дискурсі концептуалізація булінгу дедалі частіше розглядається крізь призму аксіопсихологічного підходу та теорії делінквентної поведінки. Зокрема, у працях А. Н. Гірняка обґрунтовано необхідність переходу від фрагментарних виховних заходів до цілісної моделі модульно-розвивальної взаємодії [1], яка дозволяє системно трансформувати освітнє середовище. Дослідник акцентує на тому, що деструктивні форми поведінки підлітків є наслідком ціннісного дефіциту [2] та деформації внутрішньої готовності до конструктивного діалогу.

На відміну від ситуативної суперечки чи міжособистісного конфлікту булінг характеризується **трьома критеріальними ознаками**:

1. Дисбаланс сили (фізична, психологічна або чисельна перевага агресора над жертвою) — асиметрія можливостей сторін, яка позбавляє жертву спроможності до самозахисту. Цей феномен не обмежується фізичною перевагою, а має комплексний характер: чисельна домінація (група проти одного), соціально-психологічний статус (популярність агресора проти ізоляції жертви) та інформаційна влада (володіння компрометуючими даними або контроль над цифровим простором у кібербулінгу). Така асиметрія створює динаміку “переслідувач – беззахисний”, де традиційні методи примирення сторін є недієвими. За визначенням Кена Рігбі, цей дисбаланс робить втручання третьої сторони (педагога чи психолога) критично необхідним.

2. Навмисність (усвідомлене прагнення завдати болю, принизити чи ізолювати іншу дитину). На відміну від випадкової образи чи імпульсивної реакції у звичайному конфлікті, дії булера мають чітко спрямований вектор на приниження гідності, залякування або соціальну ізоляцію жертви. У психологічному контексті навмисність виявляється у премедитації (попередньому плануванні атаки) та виборі найбільш вразливих точок постраждалої особи. Як зазначає Кен Рігбі, агресор отримує специфічне соціальне або емоційне задоволення від спостереження за стражданнями іншого, що свідчить про глибокий дефіцит емпатії та використання насилля як інструменту для досягнення домінування. Саме наявність злого наміру робить булінг формою психологічного терору, де агресія є не засобом захисту інтересів, а самоціллю для руйнування особистості іншого.

3. Системність (багаторазове повторення дій впродовж тривалого часу). На відміну від ситуативного конфлікту, системне цькування перетворюється на постійний психологічний пресинг. Дан Ольвеус та Кен Рігбі наголошують, що саме регулярність нападів формує у жертви стан “навченої беспорядності” [7;8]. У вітчизняній науковій школі такий характер взаємодії розглядається як формування стійкої делінквентної спрямованості особистості агресора [3], що

потребує не лише виховної бесіди, а й впровадження моделі модульно-розвивальної взаємодії для трансформації всієї структури стосунків у групі [1].

Сутнісні ознаки булінгу дають змогу класифікувати його не лише як міжособистісний конфлікт, а як специфічний прояв делінквентної поведінки — протиправних дій, що порушують соціальні норми та закони [3; 4]. Розгляд цькування у межах делінквентності підкреслює його суспільну небезпеку [2] та вказує на схильність агресорів до подальшої протиправної соціалізації. Саме тому стратегії подолання мають виходити за межі виховних бесід, трансформуючись у системні заходи превенції протиправної поведінки.

Ефективна стратегія подолання булінгу як прояву делінквентної поведінки має зміщувати фокус із реактивного реагування на проактивне моделювання середовища, де насильство стає функціонально неможливим. У сучасній психолого-педагогічній практиці це реалізується через такі процедури:

1. Формування колективної суб'єктності та етичної стійкості: за методикою К. Салміваллі [9], зусилля спрямовуються на розвиток групової відповідальності. Коли клас сприймає булінг не як приватний конфлікт, а як деструктивну подію, що руйнує цілісність спільноти, активний захист жертви стає новою соціальною нормою.

2. Впровадження відновних практик та діагностика взаємодії: використання «кіл підтримки» та медіаційних зустрічей за принципами К. Рігбі [8] має поєднуватися з регулярним моніторингом міжособистісних взаємин. Використання соціометричного опитування [5] дозволяє вчасно виявити зони напруженості та приховану ізоляцію окремих учнів.

3. Розвиток психологічної готовності до конструктивної взаємодії: згідно з дослідженнями А. Гірняка та Н. Пивошук [6], ключовим ресурсом порозуміння є формування у підлітків внутрішньої готовності до діалогу. Це забезпечує прийняття етичних норм «зсередини», що є критично важливим для превенції делінквентності та нівелювання потреби у самоствердженні через пригнічення інших.

4. Спільна розробка аксіопсихологічних орієнтирів: залучення учнів до створення «Кодексу взаємодії» дозволяє подолати ціннісний дефіцит, який часто є першопричиною агресії [2]. Статус у групі починає базуватися на конструктивному внеску у спільну діяльність, а не на демонстрації сили.

5. Створення інклюзивної культури: вибудовування атмосфери, де різноманітність визнається цінністю, базується на психологічній готовності до конструктивної соціальної взаємодії [6]. Це нівелює потребу агресора у самоствердженні через пригнічення інших, оскільки в межах модульно-розвивального підходу [1] середовище трансформується у саморегульовану систему, де кожен відчуває приналежність та захищеність.

Отже, системне подолання булінгу як складного прояву делінквентної поведінки вимагає фундаментального перегляду виховних парадигм: від реактивного виправлення наслідків до проактивного моделювання безпечного освітнього простору [1]. Ключовим вектором превенції є зміщення фокусу з індивідуальної корекції учасників цькування на стратегічне формування позитивного освітнього мікроклімату та групової згуртованості через розвиток психологічної готовності до конструктивної взаємодії [6]. Впровадження відновних практик, виховання колективної відповідальності за методиками К. Салміваллі [9] та К. Рігбі [8], у поєднанні з подоланням аксіопсихологічного дефіциту [2], дозволяють докорінно трансформувати соціальну динаміку класу. Такий інтегрований підхід не просто нівелює прояви агресії, а створює екосистему взаємоповаги, де насилля втрачає свою репутаційну цінність, а безпека, підтримка та етична взаємодія стають фундаментальними нормами співіснування сучасної учнівської спільноти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка», 2020. 376 с.
2. Гірняк А. Н., Любий Б. М. Аксіопсихологічні чинники делінквентної поведінки особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 8(54). С. 1123-1139.
3. Гірняк А. Н., Ван Чень. Категорійно-понятійне поле дослідження проблематики делінквентної поведінки осіб ювенального віку. *Габітус*. 2025. № 75. Т.2. С. 160-168.
4. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Психологія творення символічних образів героя та антигероя у сучасному соціокультурному просторі. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Тернопіль, 3-4 листоп. 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 53-56.
5. Гірняк А. Н. Психологічна діагностика міжособистісної взаємодії засобами соціометричного опитування. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3-4. С. 138-147.
6. Гірняк А., Пивошук Н. Психологічна готовність до конструктивної соціальної взаємодії як ресурс особистого порозуміння. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Тернопіль, 4-5 листоп. 2022 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 9-14.
7. Ольвеус Д. Булінг у школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити. К. : Основа, 2019. 184 с.
8. Рігбі К. Нові підходи до подолання булінгу. Х. : Ранок, 2020. 210 с.

9. Salmivalli C. Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15, No. 2. P. 112–120.

10. Закон України «Про освіту» : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (ред. від 2024 р.).

11. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Закон України від 07.12.1984 № 8073-X (зі змінами щодо протидії булінгу).

12. Наказ МОН України від 28.12.2019 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу».

13. Звіт МВС України про стан дитячої злочинності та правопорушень в освітньому середовищі за 2024 рік. К., 2025. 45 с.

14. ЮНІСЕФ. Дослідження рівня насильства в школах України: аналітичний звіт. К., 2024. 68 с.

Ірина Пацула

старший викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, психолог Петриківського обласного комунального дитячого будинку-інтернату

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

В сучасних умовах розвитку освіти проблема інклюзії набуває системного значення, оскільки йдеться не тільки про забезпечення доступу окремих категорій здобувачів освіти до шкільного довкілля, а про зміну логіки функціонування освітньої системи. При цьому інклюзивна освіта дедалі виразніше осмислюється як така модель організації навчання, за якої різноманітність учнів не розглядається як проблема, що потребує виняткових рішень, а визнається природною характеристикою будь-якого освітнього довкілля. В цьому контексті наголошується, що інклюзія означає врахування потреб кожного учня, спільну участь усіх у навчальному процесі та усунення бар'єрів, які перешкоджають навчанню, розвитку й соціальному включенню. UNESCO прямо підкреслює, що інклюзивний підхід передбачає врахування індивідуальних потреб усіх здобувачів освіти та їх спільну участь й досягнення в освітньому процесі, а також виходить із засадничого принципу, за яким кожен учень має унікальні характеристики, інтереси, здібності та освітні потреби.

Аналіз психолого-педагогічних і спеціальних наукових джерел засвідчує, що інклюзивна освіта в сучасному науковому дискурсі розглядається як стратегічний напрям трансформації освітньої системи, зорієнтований на забезпечення рівного доступу до якісного навчання, усунення бар'єрів освітньої участі та створення умов для повноцінного розвитку кожного здобувача освіти незалежно від його індивідуальних особливостей, стану здоров'я чи освітніх потреби (документи OECD [4], UNESCO [5], UNICEF [6], Національна стратегія розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року [2], Я. В. Багно [1], А. Г. Єфременко [1], Г. А. Луканська [1], І. Г. Сергієнко [3] та ін.). Попри це, питання комплексного визначення перспектив розвитку інклюзивної освіти в Україні залишається недостатньо розробленим.

Мета статті – узагальнення сучасних підходів до осмислення перспектив розвитку інклюзивної освіти та виокремлення провідних напрямів її подальшої трансформації в умовах національних викликів.

Інклюзивна освіта сьогодні постає педагогічним, соціальним, правовим, етичним та управлінським феноменом, а її розвиток безпосередньо пов'язаний із реалізацією права людини на якісну освіту впродовж життя, із подоланням дискримінаційних практик, із забезпеченням соціальної згуртованості та з

формуванням справедливого суспільства. У документах UNESCO інклюзія та рівність визначаються як ключові принципи трансформації освітніх систем, а формула «every learner matters and matters equally» окреслює нормативне ядро сучасного бачення освіти. Водночас OECD розглядає інклюзивність як умову стійкості освітніх систем у світі, де посилюються нерівність, соціальна поляризація, технологічні розриви та нові форми вразливості.

В сучасній міжнародній літературі інклюзивна освіта тлумачиться значно ширше, ніж просто спільне навчання дітей з різними освітніми потребами в одному класі. У публікаціях UNESCO акцентовано, що інклюзія охоплює весь комплекс освітніх рішень: зміст навчання, методи викладання, організацію простору, мовну політику, систему оцінювання, підготовку педагогів та механізми управління. Важливо, що в цьому підході центр ваги переноситься з «адаптації окремої дитини до школи» на «адаптацію школи до різноманіття всіх дітей». Саме тому сучасні міжнародні джерела дедалі менше фокусуються на вузькокатегоріальних моделях підтримки й дедалі більше – на системному усуненні бар'єрів до участі, навчання і досягнень. В UNESCO зазначається, що інклюзивні освітні довкілля є одним із ефективних інструментів подолання дискримінаційних установок, формування прийняття та побудови інклюзивного суспільства, проте вирішальне значення для реального включення має саме професійна готовність учителя. UNICEF акцентує на нерозривному зв'язку інклюзії з раннім розвитком дитини, доступністю освіти, міжсекторальною підтримкою та стійкістю освітньої системи в умовах кризи. У факт-листі до Ukraine Recovery Conference 2025 наголошується на запуску трансформації освіти в Україні, спрямованої на забезпечення якісних, інклюзивних і сталих послуг, вказується, що інклюзивні сервіси раннього дитинства та сімейно зорієнтовані підходи є частиною ширшої логіки відновлення країни.

Проаналізуємо перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні з огляду на зазначене, беручи до уваги сучасні міжнародні підходи, актуальні суспільні виклики та потребу подальшого вдосконалення національної освітньої системи в напрямі її безбар'єрності, доступності, гнучкості та чутливості до різноманітних освітніх потреб здобувачів освіти.

1. Перехід інклюзивної освіти від формальної доступності до реальної участі. Так, формальна інклюзія передбачає фізичну присутність дитини в закладі освіти, однак не гарантує її повноцінного включення у навчальну, комунікативну та соціальну взаємодію. Натомість присутність, співучасть і досягнення мають розглядатися у нерозривному взаємозв'язку. Якщо дитина навчається в інклюзивному класі, але зміст уроку, методика подання матеріалу, способи комунікації чи оцінювання залишаються для неї недоступними, така модель не може вважатися повноцінно інклюзивною. Саме тому розвиток

інклюзивної освіти в найближчій перспективі пов'язується з трансформацією навчальних програм, гнучкістю педагогічних стратегій, запровадженням універсального дизайну в навчанні, адаптацією освітнього простору, створенням культури щоденного прийняття різноманіття.

2. Зміщення акценту на раннє виявлення освітніх труднощів, раннє втручання та безперервність підтримки дитини. У сучасних міжнародних документах простежується чітка закономірність: чим раніше система освіти та суміжні сервіси виявляють ризики виключення, тим вищими є шанси на успішне навчання, соціалізацію та розвиток дитини в подальшому. Йдеться не тільки про медичну чи психолого-педагогічну діагностику, а про цілісну систему підтримки дитини, що охоплює дошкільну освіту, роботу з родиною, підготовку педагогів до раннього розпізнавання труднощів і координацію між освітніми, соціальними та медичними інституціями. Для України цей напрям має особливу вагу, оскільки в умовах післякризового і воєнного відновлення саме рання підтримка може стати одним із найбільш ефективних механізмів профілактики подальшого освітнього виключення.

3. Посилення професійної спроможності педагогічних кадрів. Інклюзивна освіта не може бути результативною, якщо вчитель залишається наодинці з новими викликами, не маючи ані належної підготовки, ані методичної підтримки, ані умов для міжпрофесійної взаємодії. Саме вчитель перетворює інклюзивну політику на практику щоденного навчання, з чого випливає, що одним із перспективних напрямів є перегляд змісту педагогічної освіти, а також систематичне підвищення кваліфікації, розвиток диференційованого навчання, формувального оцінювання, альтернативної та додаткової комунікації, використання асистивних технологій і побудови безпечного психологічного клімату в класі. Крім того, ваги набуває ідея підтримки самих педагогів як учасників інклюзивного освітнього процесу, зокрема вчителів з інвалідністю, чия присутність у системі освіти змінює саму культуру шкільного довкілля.

4. Утвердження міждисциплінарної моделі супроводу дитини. Сучасне розуміння інклюзії виразніше відходить від уявлення, що освітні труднощі можна подолати виключно педагогічними засобами в межах класно-урочної системи. Натомість наголошується на необхідності координації між освітою, охороною здоров'я, соціальним захистом і підтримкою сім'ї, оскільки освітня інтеграція пов'язана з фізичним станом дитини, її мовленнєвим розвитком, психоемоційним благополуччям, сімейними умовами, доступністю довкілля.

5. Розвиток цифрової та технологічної інклюзії. У XXI столітті бар'єри до освіти дедалі частіше виникають не тільки через фізичну недоступність простору, а й через нерівний доступ до цифрових ресурсів, пристроїв, інтернет-з'єднання, адаптивного програмного забезпечення та асистивних технологій.

OECD у звіті Trends Shaping Education 2025 підкреслює, що забезпечення всіх учнів необхідними інструментами й ресурсами є важливим для формування інклюзивного освітнього довкілля, а також ставить питання про те, як системи освіти можуть подолати цифровий розрив і забезпечити, щоб переваги штучного інтелекту та технологій поширювалися на всіх здобувачів освіти. Тому розвиток інклюзивної освіти нерозривно пов'язаний із використанням адаптивних цифрових платформ, мультимодальних навчальних матеріалів, програм підтримувальної комунікації, автоматизованих засобів індивідуалізації навчання та сервісів, здатних компенсувати функціональні обмеження учнів.

6. Формування інклюзивної культури як ціннісної основи освітнього процесу. Інклюзія не може бути зведена до адміністративних рішень, або інфраструктурної модернізації чи набору методичних прийомів. При цьому підкреслюється, що інклюзивні освітні довкілля – важлива умова подолання дискримінаційних установок та побудови більш інклюзивних суспільств. Це означає, що школа майбутнього має розвиватися не тільки як інституція навчання, а й як простір виховання взаємоповаги, гідності, толерантності, готовності до співпраці та визнання унікальності кожного учня. В українському контексті цей аспект важливий, оскільки суспільство водночас переживає досвід війни, внутрішнього переміщення, втрат, психологічної травматизації та зростання чутливості до питань підтримки вразливих груп.

7. Поєднання інклюзивної освіти зі стійкістю освітньої системи в умовах кризи й відновлення. Для України ця проблема має особливе значення, оскільки розвиток інклюзії відбувається в умовах війни, руйнування інфраструктури, масового переміщення населення, загострення психоемоційних труднощів у дітей і педагогів та значної нерівності в доступі до очного й безпечного навчання. UNICEF повідомляв, що на початок 2025/2026 навчального року 4,6 млн. дітей в Україні стикаються з тривалими освітніми бар'єрами, а наголошуючи на нагальній потребі якісних та інклюзивних соціальних послуг для найбільш уразливих дітей і їхніх родин. Звідси випливає, що в українських реаліях інклюзивна освіта розвиватиметься як частина стратегії освітньої стійкості, яка передбачає безпечний доступ до навчання, гнучке поєднання очного, змішаного і дистанційного форматів, психосоціальну підтримку, відновлення інфраструктури та створення умов для навчання дітей з інвалідністю, травматичним досвідом, статусом ВПО та ін.

8. Переорієнтація інклюзивної політики з вузького реагування на окремі випадки на системне управління освітньою різноманітністю. UNESCO підкреслює, що інклюзивна освіта охоплює все – від навчальних програм і педагогіки до системи викладання в цілому, а отже, потребує управлінських рішень на рівні державної політики, освітніх стратегій, фінансування, збору

даних, моніторингу якості та оцінювання ефективності. Тому майбутнє інклюзії пов'язане з тим, наскільки освітня система зможе інтегрувати інклюзивні принципи у свою звичайну логіку функціонування, а не залишати їх у статусі додаткового або компенсаторного напрямку. Вказане означає необхідність переходу від фрагментарних ініціатив до цілісної політики безбар'єрності, де інклюзія стає показником якості самої освітньої системи.

Перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні узагальнено у *таблиці*.

Таблиця

Перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні

Перспектива розвитку	Зміст перспективи	Практичне значення для освіти
Перехід від формальної до якісної інклюзії	Зміщення акценту з простої присутності дитини у класі на її реальну участь, успішність і соціальну інтеграцію	Адаптація програм, методів навчання, оцінювання, комунікації та освітнього простору закладів освіти
Раннє виявлення і раннє втручання	Своєчасне розпізнавання труднощів розвитку і навчання, безперервність підтримки, починаючи з раннього дитинства	Підвищення шансів на успішну соціалізацію, навчання та профілактику освітнього виключення
Професіоналізація педагогів	Розвиток інклюзивних компетентностей учителів, асистентів, освітніх менеджерів	Підвищення якості навчання та підтримки учнів з ООП у різноманітних ситуаціях
Міждисциплінарний супровід	Взаємодія педагогів, психологів, медиків, соціальних працівників і родини дітей з ООП	Комплексне реагування на освітні, психоемоційні, мовленнєві та соціальні потреби дитини
Цифрова та технологічна інклюзія	Використання асистивних технологій, адаптивних платформ, мультимодальних матеріалів	Подолання цифрового розриву, розширення доступності та індивідуалізації навчання дітей з ООП
Інклюзивна культура школи	Формування цінностей прийняття, рівності, поваги до різноманіття	Зменшення дискримінації дітей з ООП, формування позитивного соціально-психологічного клімату в закладі освіти
Інклюзія як складова стійкості системи	Поєднання інклюзивних рішень із кризовим управлінням та відновленням освіти	Забезпечення навчання дітей з ООП в умовах війни,

		переміщення, травматизації та інфраструктурних втрат
Системне управління різноманіттям	Інтеграція інклюзивних принципів у політику, фінансування, моніторинг і стандарти якості	Перехід від фрагментарних практик інклюзії до сталої моделі інклюзивної освіти

Отже, аналіз міжнародних матеріалів дає підстави стверджувати, що перспективи розвитку інклюзивної освіти пов'язані з переходом від вузького компенсаторного підходу до системного переосмислення всієї освітньої моделі. При цьому інклюзія дедалі менше трактується як окремий напрям підтримки дітей з особливими освітніми потребами і дедалі більше – як універсальний принцип побудови справедливої, гнучкої та чутливої до різноманіття освітньої системи. Узагальнення опрацьованих джерел дало змогу виокремити декілька взаємопов'язаних стратегічних ліній розвитку інклюзивної освіти: забезпечення якісної, а не тільки формальної інклюзії; посилення раннього втручання; професійний розвиток педагогів; розбудову міждисциплінарної підтримки; подолання цифрових бар'єрів; формування інклюзивної культури школи; а також інтеграцію інклюзивних рішень у ширшу стратегію стійкості та відновлення освітньої системи. Для України перелічені напрями набувають особливої ваги через поєднання завдань модернізації освіти з потребою реагувати на наслідки війни, соціального переміщення, психологічної травматизації та нерівного доступу до безпечного навчання.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у дослідженні ефективних моделей поєднання інклюзивної освіти та цифрових технологій в умовах кризової трансформації освітнього довкілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єфременко А. Г., Луканська Г. А., Багно Я. В. Особливості впровадження інклюзивної освіти в Україні: виклики, стратегії та перспективи розвитку. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2024. Вип. 6. С. 23-35.

2. Національна стратегія розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та операційний план заходів з її реалізації на 2024-2026 роки: затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 7 червня 2024 р. № 527-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text>.

3. Сергієнко І. Г. Інклюзивна урбанізація та стала міська мобільність як інструменти реалізації «Національної стратегії зі створення безбар'єрного

простору в Україні на період до 2030 року». *Актуальні проблеми у сфері публічного управління*. 2023. Вип. 1 (35). С. 197-205.

4. OECD. Trends Shaping Education 2025. URL : https://oecd.org/en/publications/trends-shaping-education-2025_ee6587fd-en.html.

5. UNESCO. Inclusion in education. URL : https://unesco.org/en/inclusion-education?utm_source=chatgpt.com.

6. UNICEF Ukraine. New early childhood education framework to drive forward access to quality, inclusive and sustainable services. URL : https://unicef.org/ukraine/en/press-releases/new-early-childhood-education-framework?utm_source=chatgpt.com.

Оксана Кричківська

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освітології та педагогіки,
доцент кафедри психології та соціальної роботи;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О.Є. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

ДІАЛОГІЧНО ЗОРІЄНТОВАНА СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У сучасному науковому дискурсі діалогічно зорієнтована соціальна взаємодія розглядається як ключовий механізм розвитку особистості в умовах соціокультурних трансформацій. Так званий «діалогічний поворот» у психології та освіті підкреслює значущість взаємодії як процесу співконструювання смислів і соціального досвіду [2].

Сучасні дослідження доводять, що діалог виступає не лише формою комунікації, а універсальним способом організації соціальної взаємодії, який пронизує різні сфери людської діяльності — від освіти до професійної комунікації [3]. У цьому контексті діалогічна взаємодія трактується як процес, у якому учасники спільно конструюють значення, узгоджують позиції та розвивають нові смисли.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють когнітивним і соціальним аспектам діалогічної взаємодії. Зокрема, доведено, що продуктивна взаємодія має співконструктивний характер, коли учасники не лише обмінюються інформацією, а й трансформують ідеї один одного, досягаючи глибшого розуміння [7]. Крім того, новітні дослідження демонструють, що діалогічна взаємодія є важливим чинником розвитку мислення та професійних компетентностей. Зокрема, у контексті цифрового середовища вона сприяє формуванню креативного мислення, здатності до розв'язання проблем і рефлексії [8].

Актуальні наукові підходи також розглядають діалогічну взаємодію як складну багаторівневу систему, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, які функціонують у взаємозв'язку та забезпечують ефективність комунікації [5].

До ключових психологічних характеристик діалогічно зорієнтованої соціальної взаємодії належать суб'єктність, взаємність, відкритість, довіра та

рефлексивність. Суб'єктність визначає активну позицію учасників комунікації, взаємність забезпечує двосторонній характер взаємодії, відкритість передбачає готовність до прийняття нових смислів, а рефлексивність дає змогу осмислювати власний досвід взаємодії.

Особливу роль у структурі діалогічної взаємодії відіграє емпатія як здатність до розуміння емоційного стану іншої людини. Саме вона забезпечує глибину міжособистісного контакту та сприяє формуванню довірливих стосунків. У свою чергу, комунікативна толерантність постає умовою прийняття різноманітності позицій і забезпечує конструктивність взаємодії.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що діалогічно зорієнтована соціальна взаємодія є не лише формою комунікації, а фундаментальним механізмом розвитку особистості, її мислення та професійної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bakhtin M. The dialogic imagination. Austin : University of Texas Press, 1981.
2. García-Carrión R., López de Aguileta G., Padrós M., Ramis-Salas M. Implications for social impact of dialogic teaching and learning. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 140. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00140>
3. Ilie C. Dialogue and dialogic perspectives on actions, interactions and practices across contexts. *Journal of Pragmatics*. 2023. Vol. 203. P. 110–116. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2022.11.016>
4. Mead G. H. Mind, self, and society. Chicago : University of Chicago Press, 1934.
5. Nezdatna A., Savinova N. Analysis of scientific approaches to defining the concept of dialogical competence. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2025. No. 3 (64). P. 77–81. DOI: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2025.339502>
6. Patel N. Empathetic and dialogic interactions: Modelling intellectual empathy and communicating care. *International Journal of TESOL Studies*. 2023. Vol. 5, No. 3. P. 51–70.
7. Rojas-Drummond S. et al. The situated nature of dialogic interactions: Children's talk across different tasks. *Learning, Culture and Social Interaction*. 2023. Vol. 41. 100728. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2023.100728>
8. Song Y., Huang L., Zheng L. et al. Interactions with generative AI chatbots: Unveiling dialogic dynamics. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2025. Vol. 22. 12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-025-00508-2>

Арсен Липка

*доктор філософії (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ТЕХНОЛОГІЧНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ЧИННИК ЙОГО ФАХОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

У сучасному суспільстві значення психологічної допомоги постійно зростає. Це пояснюється швидкими соціальними змінами, підвищенням рівнем інформаційного навантаження та збільшенням кількості стресових факторів, з якими стикається людина. За теперішніх обставин особистість часто переживає емоційні утруднення, внутрішні конфлікти, проблеми у міжособистісних взаєминах та труднощі адаптації до нових умов життя. У зв'язку з цим діяльність психолога стає важливим елементом підтримки психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Професійна діяльність психолога спрямована на допомогу людині у вирішенні психологічних проблем, подоланні життєвих криз та розвитку особистісного потенціалу. Водночас ефективність такої роботи залежить від системного розуміння фахівця. Саме тому важливе значення має технологічність професійної діяльності психолога, що гарантує як її довершену змістовність, так і найкращу результативність в індивідуальній роботі з клієнтами.

Під технологічністю у психологічній практиці розуміють таку організацію професійної діяльності, що ґрунтується на чіткій структурі та оптимальному узмістовленні, застосуванні науково обґрунтованих методів та послідовному виконанні етапів психологічної роботи. Такий підхід дозволяє зробити діяльність психолога більш системною, прогнозованою та ефективною. У будь-якому разі технологічність передбачає використання різноманітних інструментів психологічної допомоги та їх інтеграцію у цілісний циклічний процес роботи з клієнтом.

Важливою складовою професійної діяльності психолога є психодіагностика [2]. Вона спрямована на виявлення індивідуально-психологічних особливостей людини, аналіз її емоційного стану, когнітивних процесів та поведінкових проявів. Завдяки використанню психодіагностичних методик психолог отримує можливість більш об'єктивно оцінити психодуховний стан клієнта та визначити причини виникнення його особистісних труднощів.

У сучасній психологічній практиці застосовуються різноманітні методи психодіагностики, серед яких тестування, опитувальники, проєктивні методики,

інтерв'ю та спостереження. Кожен із цих методів дає змогу отримати важливу інформацію про особистість клієнта. Результати діагностичного обстеження узасаднюють подальше планування психологічної роботи та вибір оптимальних методів і технік психологічної допомоги тим особам, хто її потребує [1; 2, с. 123-141].

Одним із ключових напрямів діяльності психолога є психологічне консультування. Цей процес передбачає професійну взаємодію між психологом і клієнтом, під час якої обговорюються життєві труднощі, емоційні переживання та можливі шляхи їх подолання. Основна мета консультування – допомога людині у розумінні власних проблем і спільного (психолога та клієнта) пошуку ефективних способів їх вирішення.

Під час консультативної роботи важливе значення має встановлення довірливих взаємин між психологом і клієнтом. Психолог покликаний створити безпечну атмосферу, у якій людина зможе відкрито говорити про свої переживання, труднощі, страхи. Успішність консультування значною мірою залежить від уміння психолога слухати, виявляти емпатію, ставити уточнювальні запитання та підтримувати клієнта у процесі пошуку прийнятних рішень.

Окрім консультування, важливою складовою технологічно зорієнтованої професійної діяльності психолога є психокорекційна робота. Вона спрямована на зміну неефективних моделей поведінки, розвиток внутрішніх ресурсів особистості і на формування нових способів реагування на складні життєві ситуації. Психокорекція може здійснюватися за допомогою різноманітних методів, зокрема тренінгів, арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних вправ та інших сучасних психологічних підходів, форм і засобів.

Вибір методів психокорекційної роботи первинно залежить від індивідуальних особливостей клієнта, інваріантів розвитку його позитивної чи негативної Я-концепції [3], актуальної життєвої ситуації та характеру проблеми. Професійна майстерність психолога полягає у здатності поєднувати різні методи психологічного впливу та адаптувати їх до конкретних потреб і психодуховного стану людини.

Сучасний розвиток інформаційних технологій також істотно впливає на професійну діяльність психологів. Сьогодні дедалі частіше використовуються цифрові інструменти у психологічному практикуванні. Онлайн-консультування, дистанційна психодіагностика та використання спеціалізованих програм для психологічного тестування уможливлюють якісно вищу технологічність психологічної допомоги нужденним громадянам.

Застосування цифрових технологій сприяє підвищенню доступності психологічних послуг для широкого кола людей. Крім того, вони дозволяють зберігати результати досліджень, аналізувати динаміку змін психодуховного

стану клієнта та оптимізувати змістове наповнення процесу роботи психолога з клієнтом [1; 3].

Важливим фактором ефективності професійної діяльності психолога є його професійна компетентність, що охоплює глибокі знання психологічної теорії, володіння сучасними методами дослідження та практичними навичками роботи з клієнтами. Технологічно зріла професійна компетентність передбачає здатність аналізувати психологічні процеси, обґрунтовувати висновки, прогнозувати результати психологічної допомоги і рефлексувати ефективність своїх дій та вчинків.

Окрім професійних знань, велике значення мають особистісні якості психолога. До них належать емпатія, толерантність, відповідальність [1], комунікативні здібності, емоційна стійкість і рефлексивна компетентність. Саме ці характеристики сприяють формуванню довірливих взаємин між психологом і клієнтом та забезпечують ефективність психологічної допомоги конкретному клієнту.

Важливу роль у професійній діяльності психолога відіграє рефлексія. Вона полягає у його здатності аналізувати власні професійні дії, оцінювати результати роботи та визначати напрями подальшого психокультурного розвитку. Рефлексивний підхід дає змогу психологу технологічно вдосконалювати свою діяльність і підвищувати якість надання психологічної допомоги.

Отже, технологічність професійної діяльності психолога є комплексним явищем, що охоплює системну організацію роботи, використання сучасних методів психологічної допомоги, застосування цифрових технологій та високий рівень професійної компетентності та особистісної рефлексивності як фахівця. Поєднання цих складових забезпечує результативність різномістового психологічного практикування та сприяє ефективному вирішенню психологічних проблем клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Липка А.О. Психологічна динаміка розвитку професійної відповідальності майбутніх психологів : дис. ... на здобуття ступеня доктора філософії : 053 Психологія, Тернопіль : ЗУНУ, 2024. 232 с.

2. Фурман А.В., Липка А.О. Психологічна структура професійної відповідальності особистості : програма, психодіагностика, експеримент. *Психологія і суспільство*. 2025. №1. С. 91-146. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.091>

3. Фурман О.Є. Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 142-168. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.142>

Ярослава Бугерко

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Євгеній Сікора

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Життєдіяльність сучасної молодшої людини здійснюється в умовах, які постійно змінюються. Соціально-економічні потрясіння, до яких сьогодні додалися надскладні та безпрецедентні виклики воєнного стану, призвели до того, що звичні взірці поведінки, традиційні норми і цінності, які тривалий час регулювали діяльність людини, перестали сприйматися молоддю як значимі орієнтири. У нових соціально-економічних умовах гостро актуалізувалася потреба суспільства у компетентних кадрах, здатних надзвичайно гнучко коригувати свою діяльність й швидко приймати відповідальні рішення в ситуації високої невизначеності.

Студентство – це особливий та надзвичайно сенситивний етап розвитку особистості, на якому здійснюється вибір та реалізація подальшого життєвого шляху. У випадку, коли колишні норми і правила здаються застарілими чи зруйнованими кризою, а нові еталони, які відповідають сучасним екстремальним реаліям життя, ще не вироблені, у молодих людей може виникати глибоке відчуття розгубленості, невпевненості в завтрашньому дні, відсутності чітких життєвих і професійних перспектив. Успішне професійне самовизначення особистості у сучасному суспільстві потребує постійного, гнучкого та швидкого реагування на зміни економічної, соціальної чи суспільної ситуації, вимагає постійного професійного саморозвитку і самовдосконалення фахівця.

Відтак, високий освітній результат і готовність молодшої людини до викликів ринку праці зумовлюється не лише якістю теоретичної підготовки, а й якістю ресурсної бази самого закладу вищої освіти (ЗВО). Важливим стає створення комплексних умов не лише для здобуття майбутнім фахівцем системи знань, а й можливостей розвитку його ключових компетентностей, які охоплюють мотиваційну, ціннісну, етичну, соціальну та поведінкову складові. Особливо актуальним стає вивчення сенсожиттєвих орієнтацій у студентів. Саме останні є фундаментальними екзистенційними опорами, котрі допомагають

впоратися із складними життєвими ситуаціями (зокрема, стресом воєнного часу) та є безпосереднім ресурсним потенціалом саморозвитку.

Аналіз сучасної психологічної літератури засвідчує, що акценти в дослідженнях професійного саморозвитку особистості все більше зміщуються з класичних питань профорієнтації, профпридатності та відповідності рис молодій людини майбутній професії на процеси активного рефлексивного самоаналізу, реалізації екзистенційно-професійної діяльності та процеси активного самотворення людиною проекту своєї майбутньої кар'єри. Ці складні багаторівневі процеси описуються в термінах професійного самовизначення і професійного самопроекування особистості.

Професійний розвиток зазвичай ототожнюють із прогресивним розвитком людини, розглядаючи його як поліступінчастий процес формування та самовдосконалення. Дослідження професійного становлення фахівців часто реалізується у форматі «кар'єрний розвиток». Переважна більшість зарубіжних авторів (Дж. Сьюпер, Є. Гінзберг, Ш. Бюлер, Р. Хейвігхерст, Л. Готтфредсон) концептуалізують професіогенез, виходячи саме з онтогенетичної позиції.

Своєю чергою, українські дослідники (Г.О. Балл, В.В. Рибалка, Н.І. Пов'якель, Н.В. Чепелєва, Т.С. Яценко) наголошують на надзвичайній важливості самої людини визначитися у своєму житті, знайти і зайняти своє місце у професійному просторі, оскільки саме правильність вибору зумовить спрямованість всього процесу розвитку. Водночас, більшість дослідників визнає, що єдина позиція стосовно розуміння суті та механізмів професіогенезу досі не визначена остаточно. Динаміка змістових і функціональних компонентів професійного становлення в кризових умовах все ще вивчена недостатньо.

Професійне самовизначення – це перш за все, активність самої особистості, яка спрямована на знаходження смислів та глибоких цінностей у своїй професійній діяльності, що забезпечує реалізацію її внутрішнього потенціалу. Для нормального функціонування цього процесу необхідна низка передумов: рівень психічного розвитку, здатність до соціального мислення і рефлексії, наявність суб'єктного досвіду життєзреалізованості, сформованість нормативно-ціннісної системи та образу світу.

Проведений теоретичний аналіз зазначеної проблеми дозволив розмежувати ключові психологічні чинники професійного самовизначення та згрупувати їх за принципом кватерності у чотири взаємопов'язані блоки.

1. Професійна спрямованість та ціннісно-смысловий конструкт. Професійна спрямованість є інтегративною характеристикою мотивації професійної діяльності, яка виражається в інтересах, відносинах та цілеспрямованих зусиллях. Її внутрішня структура є складним утворенням, котрий охоплює предметний зміст, світогляд та динаміку психічних станів.

Центральним системотвірним компонентом є ціннісно-смысловий вектор. Він характеризує бажання людини знаходити смисл та сенс своєї життєдіяльності та прагнення реалізувати ці цінності у праці. Таким чином, формування стійких ціннісних орієнтацій є вкрай важливою умовою становлення суб'єкта.

2. Професійна рефлексія. Самовизначення вимагає інтенсивної рефлексивної роботи, спрямованої на осмислення професійних уподобань. Рефлексія забезпечує аналіз, внутрішню оцінку та остаточне прийняття (або ж відторгнення) тих цінностей, котрі властиві обраній професії. Оскільки соціалізація передбачає активність суб'єкта, ефективність процесу визначається здатністю приймати відповідальність за своє становлення. Саме рефлексивні здібності уможлиблюють процеси самоформування фахівця та зреалізовування творчих інтенцій.

3. Афективно-оцінкове ставлення до себе. Наступним чинником є здатність об'єктивно аналізувати власні професійно важливі риси. На думку І. Д. Беґа, заклади вищої освіти мають приділяти особливе значення культивуванню ціннісно-смысового ставлення та формуванню реального уявлення про професіоналів, що веде до складання адекватного «образу себе як професіонала». Специфіка сучасних професій потребує не лише компетентності, а й глибокої особистісної сформованості.

4. Професійна самосвідомість та ідентичність. Завершальним критерієм є формування образу Я-в-професії. Провідним конструктом є ясність Я-концепції (Self-Concept-Clarity за Дж. Кемпбеллом), що відображає чіткість та внутрішню узгодженість уявлень особи про себе. Результатом здійсненого самовизначення стає професійна ідентичність, яка проявляється в усвідомленні себе представником певної професійної спільноти та виявляється у когнітивно-емоційно-поведінкових самоописах Я.

В умовах зовнішніх загроз, таких як війна, на перший план виходять екзистенційні та духовні опори в кризових умовах, проблема ціннісних та сенсожиттєвих орієнтацій. Українські психологи (З.С. Карпенко, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін.) вказують на безпосередній зв'язок цінностей із потребово-мотиваційними та вольовими процесами, а також на їх потужну регулятивну функцію. Ж.П. Вірна обґрунтувала необхідність врахування життєво-стильового концепту, який поєднує свідомість людини і її діяльність у єдину цілісність.

Глибоке теоретичне обґрунтування здійснив А.А. Фурман, який розглядає смислбуттєву сферу як систему «свідомісних організованостей життєактивності». Звертаючись до досліджень С.Б. Кримського, А.А. Фурман розрізняє смисли (які упередметнюються в досягненні стратегічних цілей) та сенси (яким характерний індивідуалістичний характер суб'єктивної оцінки). Сенси можуть змінюватися ситуативно, тоді як загальнолюдські смисли є

стійкими і не залежать від зовнішніх руйнівних обставин. Осмисленість життя визначається як переживання онтологічної значущості існування. Виділяють три етапи цього процесу: усвідомлення, прийняття та самоконтроль. Усвідомленість життя дозволяє адекватно формувати позицію та ефективно долати конфлікти.

Надзвичайно важливою є властивість трансцендентності сенсу. Засновник логотерапії В. Франкл розглядає пошук сенсу життя як вроджену інтенцію, пошук якої може здійснюватися навіть у форматі переживання страждання. Людина залишається вільною стосовно середовища та зовнішніх умов. Вона своїми рішеннями та щоденними вчинками відповідає на фундаментальні екзистенційні питання. Саме ця духовна свобода стає запорукою виживання та подальшого професійного розвитку особистості.

Сучасна українська освіта містить значні резерви для активізації особистісного зростання наступників. Соціокультурний простір освітнього закладу має фундаментальний вплив на закріплення особистісних рис, а одним із його завдань є розвиток професійних мотивів та інтересів молоді. Найважливішим чинником професійного становлення є безпосереднє включення в середовище та здійснення перших професійних проб, важливо здійснювати комплексне вивчення особистісної спрямованості, психодуховного розвитку та навичок саморефлексії. З цією метою нами було впроваджено тренінгово-розвивальну програму «Життєва навігація» для студентів спеціальності «Соціальна робота» Західноукраїнського національного університету. Програма базувалася на принципах екзистенційно-гуманістичного підходу, який аналізує цінності, відповідальність, гідність та свободу особистості.

Заняття спрямовувалися на стимуляцію рефлексивної діяльності, котра допомагає розпізнавати проблеми та аналізувати власні стратегії. Створене рефлексивне середовище допомагало учасникам занять будувати власні перспективні життєві моделі на основі осмислених цінностей. Внутрішнє рефлексивне протиріччя стимулювало студентів до усвідомлення, що моральний вибір доведеться робити самостійно, не перекладаючи відповідальність на обставини.

Результати показали ефективність таких занять: після проходження програми зріс показник сформованої професійної ідентичності студентів, а кількість осіб із кризовою ідентичністю знизилася. Студенти продемонстрували переміщення точки опори морального вчинку всередину себе, що призводить до внутрішнього звільнення та зростання мотивації.

Водночас варто зазначити, що професійне самовизначення – це не разова дія, а складний, тривалий процес опосередкованого пізнання себе, який охоплює емоційно-оцінкове ставлення та рефлексивне осмислення. Цілеспрямоване включення студентів в інформаційний професійний контекст ефективно

розвиває їх здатність до самоаналізу і саморегуляції. Мотиваційно-ціннісні фактори тісно та нерозривно пов'язані зі смисложиттєвими цінностями, визначаючи стійке усвідомлене включення особистості у систему норм. Особистість здатна до виживання та потужного саморозвитку лише тоді, коли вона повноцінно усвідомлює свої ціннісні засади, а її знання набувають глибокого особистісного сенсу. Окрім базових професійних навичок, освіта повинна надати молоді ресурс для пошуку унікальних екзистенційних смислів. Успішність здійсненого таким чином самовизначення стане міцним фундаментом для ефективної діяльності фахівця у складних і непередбачуваних реаліях сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
2. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
3. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
4. Чепелева Н.В. Структурно-сміслова модель наративного конструювання досвіду в контексті розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т.2. Вип. 13. С. 26-38.
5. Maslow A. Devenir le meilleur de soi-même: Besoins fondamentaux, motivation et personnalité. Editions Eyrolles, 2020. 384 p.

Олександра Задорожна

*кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

Наталія Крукевич

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ПСИХОЛОГІЇ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Проблема ментального здоров'я є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з якістю життя людини, її здатністю до розвитку, навчання та соціальної взаємодії. У науковому розумінні ментальне здоров'я трактується не лише як відсутність психічних порушень, а як стан гармонійного функціонування особистості, що включає емоційне благополуччя, адекватне мислення, ефективну поведінку та здатність будувати конструктивні стосунки з оточенням.

Особливого значення набуває дослідження ментального здоров'я в молодшому шкільному віці, який охоплює період від 6 до 10 років і характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах дитини. У цей час відбувається активне формування самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, а також адаптація до нових умов навчальної діяльності. Водночас підвищена чутливість до оцінювання, впливу дорослих і взаємодії з однолітками робить дітей цього віку особливо вразливими до стресів і психологічних труднощів.

З огляду на це, вивчення особливостей ментального здоров'я молодших школярів є актуальним напрямом досліджень, що сприяє розумінню умов їхнього гармонійного розвитку та визначенню ефективних шляхів психологічної підтримки. Тому метою нашої розвідки є з'ясування складників ментального здоров'я та факторів, що впливають на його формування в учнів початкової школи.

Загалом у психології ментальне (психічне) здоров'я розуміють як стан внутрішньої рівноваги та благополуччя людини, відсутність психічного розладу. У такому стані особистість усвідомлює власні можливості та ресурси, здатна ефективно долати щоденні труднощі й стреси, результативно навчається та працює, будує здорові й гармонійні взаємини з іншими людьми.

Відповідно до визначення Всесвітньої організація охорони здоров'я [8], ментальне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних порушень, а передбачає повноцінне функціонування людини в різних сферах життя.

До ключових складових ментального здоров'я належать певні сфери, зокрема:

- емоційна – здатність усвідомлювати, регулювати та виражати свої почуття;
- когнітивна – особливості мислення, пам'яті та уваги;
- поведінкова – адекватність реакцій і вчинків у різних ситуаціях;
- соціальна – уміння взаємодіяти та налагоджувати контакти з іншими;
- самооцінка і самоприйняття – позитивне ставлення до себе та прийняття власної особистості.

Відтак психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати свої здібності, добре навчатися та працювати, а також робити внесок у розвиток своєї громади. Воно має внутрішню та інструментальну цінність і є основним правом людини.

Психічне здоров'я існує у складному континуумі, який переживається по-різному від людини до людини. У будь-який період життя різноманітний набір індивідуальних, сімейних, громадських та структурних факторів може поєднуватися, щоб захистити або підірвати психічне здоров'я, особливо вразливі учні початкової школи, адже вони перебувають в активній фазі соціалізації, опановують нові завдання, збільшується кількість їхніх обов'язків. Наукові дослідження в галузі психології свідчать, що рівень психічного благополуччя дітей значною мірою залежить від їхньої успішності в навчанні, взаємодії з однолітками та дорослими, а також від сформованості здорової самооцінки. Складнощі у спілкуванні з однолітками, педагогами, дисонанс між бажаним та реальністю, сімейні стосунки, етапи пізнання світу та навички емоційного інтелекту є факторами, які впливають на психіку дитини. Тому молодший шкільний вік (6 – 10 років) є надзвичайно важливим для становлення ментального здоров'я дитини.

Розглянемо ключові аспекти, що впливають на ментальне здоров'я молодших школярів. Передусім на ментальне здоров'я молодших школярів безпосередньо впливає родина. І. Фоміна, О. Лось називають сімейну систему ключовим аспектом формування ментального здоров'я, а взаємодію вчителя й сім'ї – засадничими для адаптації в освітньому процесі, формування емоційного інтелекту та соціальних навичок [6].

Під час дії воєнного стану особливої ваги для формування ментального здоров'я людей усіх вікових категорій, зокрема й учнів початкової школи, набула безпекова ситуація. Повітряні тривоги в закладі освіти, загрози для життя та

здоров'я учнів є травматичними факторами, які негативно впливають на самопочуття школярів, їхню соціалізацію, навчання та розвиток.

На думку Л. Лавріненко, на ментальне здоров'я вагомий вплив мають навчання і соціальні навички. Наукова розвідка автора [2] показує, що в молодшому шкільному віці ментальне здоров'я прямо пов'язане з академічною успішністю та соціальною компетентністю дитини. Зокрема, рівень самопочуття прямо впливає на навчальні досягнення та здатність взаємодіяти з однолітками

Японські дослідники Івахорі М., Ошіяма Ч., Мацудзакі Х. акцентують на ролі самооцінки для психічного здоров'я. На думку вчених, саме самооцінка є ключовим фактором ментального здоров'я дітей: низька самооцінка пов'язана з підвищеним ризиком тривожності, депресивних станів та поведінкових труднощів, а позитивна (висока) самооцінка сприяє адаптації, успішності та психологічному благополуччю дитини [7].

Результати досліджень китайських психологів (Тінг Юй, Цзянь Сюй та ін.) свідчать, що саме у віці 5 – 6 років у дітей частіше виявляються психічні труднощі, особливо у молодших за віком учнів у класі (на відміну від старших дітей 7 – 15 років). Це пояснюється недостатньою сформованістю саморегуляції та адаптаційних механізмів. Безперервне навчання у початковій школі не запобігає проблемам психічного здоров'я серед дітей раннього віку, але може запобігати цим проблемам у старшому віці [9].

Відіграє важливу роль у формуванні ментального здоров'я молодших школярів і освітнє середовище. Шкільні програми та взаємодія з однолітками можуть як покращувати психологічний стан дитини, так і сприяти виникненню труднощів. Як зазначають Л. О'Мара та К. Лінд, сучасні школи повинні навчати не лише базовим навичкам (таким як навички читання, письма та рахування), а й покращувати соціально-емоційну компетентність учнів, їхній характер, здоров'я та громадянську активність [3]. Тому визнано, що універсальне сприяння психічному здоров'ю в шкільних закладах визнається особливо ефективним у покращенні емоційного благополуччя учнів. На думку групи дослідників під керівництвом Сіймена Рейневельда, успішність з математики безпосередньо залежить від рівня тривожності або пережитих емоційних реакцій учнів початкової школи: високий рівень тривожності та негативні емоції знижують успішність з математики, а низький рівень тривожності та позитивні емоції – його підвищують [5]. І. Фоміна та О. Лось вважають критеріями оцінки психологічного здоров'я дитини мотивацію до навчання, пізнання, оскільки лише перебуваючи в гармонії з собою та зі світом, дитина здатна повноцінно розвиватися, ефективно засвоювати знання, проявляти пізнавальну активність і будувати конструктивні взаємини з оточенням [6].

Усі згадані нами дослідники одностайні в тому, що психічні проблеми, які виникають у дитинстві, можуть зберігатися в дорослому віці. Саме тому рання профілактика деструктивних психологічних явищ та підтримка ментального здоров'я є надзвичайно важливими.

Отже, ментальне здоров'я дітей віком 6 – 10 років є багатокомпонентним процесом розвитку, який формується під впливом стилю життя родини, стану безпеки, освітнього середовища та соціальної взаємодії з однолітками. Ментальне здоров'я є важливою складовою гармонійного розвитку особистості та охоплює емоційну, когнітивну й соціальну сфери. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом його формування через активний розвиток психічних процесів і підвищену вразливість дітей до зовнішніх впливів. Тому підтримка ментального здоров'я потребує комплексного підходу, що поєднує взаємодію школи, родини та своєчасну психологічну допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крістован А.М., Кандеяс А.А., Вердаска Х. Соціально-емоційне навчання та академічні досягнення в португальських школах: бібліометричне дослідження. *Front Psychol.* 2017. № 8:1913. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01913/full> (дата звернення 17.01.2026)
2. Лавріненко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально-метод. посібник. Чернігів: Чернігівський національний технологічний університет, 2015. 144 с
3. О'Мара Л., Лінд К. Що нам відомо про шкільні програми зміцнення психічного здоров'я для дітей та молоді? *Adv Sch Ment Health Promot.* 2013. № 6:203–24. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1754730X.2013.811952> (дата звернення 17.03.2026)
4. О'Райлі М., Свиридзенка Н., Адамс С., Догра Н. Огляд заходів з покращення психічного здоров'я в школах. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2018. № 53(7):647–62. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-018-1530-1> (дата звернення 22.03.2026)
5. Родрігес С., Регейру Б., Пінейру І., Валле А., Санчес Б., Вієтес Т. та ін. Успіх у математиці та академічне благополуччя учнів початкової школи. Сталий розвиток. 2020. №12(9):3796. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/9/3796> (дата звернення 22.02.2026)
6. Фоміна І. С., Лось.О. М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус.* 2021. Випуск 25. С. 135 – 138. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/25.pdf> (дата звернення 10.03.2026)

7. Iwahori M., Oshiyama Ch., Matsuzaki H. A quasi-experimental controlled study of a school-based mental health programme to improve the self-esteem of primary school children. School-based mental health programme and self-esteem. Humanities and Social Sciences Communications. URL: https://www.nature.com/articles/s41599-022-01156-x?utm_source=chatgpt.com

(дата звернення 02.04.2026)

8. Mental health. World health organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення 23.03.2026)

9. Ting Yu, Jian Xu, Yining Jiang, Hui Hua, Yulai Zhou, Xiangrong Guo. School educational models and child mental health. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-022-00469-8?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 17.03.2026)

Галина Гірняк

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Діана Розум

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ОСОБИСТІСНОГО ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА

Формування стійкого та авторитетного іміджу фахівця визначає не лише ефективність його професійної діяльності, а й рівень довіри клієнтів, сприйняття колег та соціальну значущість його роботи. Дослідження цих механізмів дає змогу системно виявляти, оцінювати та коригувати психологічні компоненти іміджу, що забезпечує гармонійну інтеграцію особистісних, професійних, презентаційних, соціально-комунікативних та соціокультурних аспектів [3]. Крім того, визначення критеріїв і показників прояву іміджу психолога сприяє розвитку професійної компетентності, підвищенню ефективності взаємодії та формуванню позитивного соціального сприйняття психолога як фахівця.

Спочатку виокремимо критерії і показники діагностики особистісного іміджу психолога. Поняття «критерій» (від грецького *kriterion* – засіб судження, міра) визначає мірило для оцінки предмета чи явища, що виступає базою для класифікацій і систематизації спостережуваних ознак. У контексті психологічної практики критерії особистісного іміджу дають змогу визначити закономірності розвитку професійного та соціально значущого образу психолога, його готовність до ефективної взаємодії з клієнтами, колегами та суспільством, а також наявність необхідних особистісних і професійних характеристик [2].

Дослідники виділяють різні критерії сформованості професійного іміджу психолога, які відображають комплексні психологічні механізми, що впливають на сприйняття фахівця оточенням. Зокрема, можна виділити критерії, що охоплюють особистісні, професійні, соціально-комунікативні та презентаційні аспекти діяльності психолога. Серед них – рівень самосвідомості та рефлексії, наявність моральних і етичних цінностей, компетентність і професійна майстерність, уміння встановлювати контакт і підтримувати довіру, володіння вербальними та невербальними засобами комунікації, а також здатність ефективно поєднувати внутрішні якості з соціальною роллю [1; 4].

Критерії іміджу психолога дають змогу оцінити не лише наявність конкретних професійних і особистісних характеристик, а й ступінь інтеграції цих компонентів у єдиний цілісний образ. Це дає змогу визначити рівні прояву

психологічних механізмів іміджу: від базового рівня, коли психолог демонструє окремі риси та навички, до високого рівня, що характеризується інтеграцією особистісних, професійних, презентаційних і соціально-комунікативних складових у професійній діяльності. Визначення цих рівнів є важливим для практичної роботи психолога над собою, вдосконалення професійного образу та формування стійкого авторитету у професійному та соціальному середовищі.

Ґрунтуючись на аналізі сучасних наукових поглядів щодо визначення критеріїв сформованості професійного іміджу психолога, можна виокремити три основні критерії: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Вони дають змогу оцінити реальний стан особистісного іміджу психолога, визначити рівень інтеграції його професійних та особистісних якостей, а також окреслити напрями цілеспрямованого вдосконалення іміджу у професійній діяльності.

1. *Мотиваційний критерій* – відображає внутрішнє прагнення психолога до самовдосконалення та розвитку професійного образу. Він охоплює усвідомлення важливості формування власного іміджу, прагнення гармонізувати внутрішню культуру та зовнішнє враження, а також наявність професійно значущих потреб, які сприяють інтеграції знань, досвіду та особистісних якостей у цілісний образ.

2. *Когнітивний критерій* – визначає рівень знань психолога про структуру професійного іміджу, психологічні механізми його формування, методи роботи та вплив іміджу на професійну діяльність, охоплює знання про себе та власну професію, володіння психологічними підходами, усвідомлення ролі іміджу у міжособистісній взаємодії, що забезпечує цілісність професійного образу.

3. *Діяльнісний критерій* – полягає у практичному застосуванні знань, умінь та особистісних ресурсів психолога для формування свого іміджу у професійній діяльності. Він передбачає здатність реалізовувати власні професійні плани, проявляти творчість, використовувати різні прийоми для вдосконалення іміджу, а також демонструвати професійний авторитет через конкретні дії, результати роботи та взаємодію з клієнтами. Важливим є вміння психолога передавати знання та досвід щодо формування іміджу колегам та молодшим фахівцям, що підкреслює соціальну значущість та професійну компетентність.

Особистий імідж психолога формується під впливом низки психологічних механізмів, що можна оцінювати через виділення відповідних показників. Зокрема, мотиваційний критерій проявляється через орієнтацію психолога на власний особистісний і професійний розвиток, а також через усвідомлену мотивацію до формування власного професійного іміджу. Психолог прагне справляти позитивне враження на клієнтів, колег і соціальне оточення, демонструючи відповідальне і етичне ставлення до своєї діяльності. Когнітивний критерій охоплює обізнаність психолога про стратегії, умови та технології

формування іміджу, а також усвідомлення впливу власного образу на професійну діяльність. Показниками є здатність системно планувати власні дії для побудови і вдосконалення іміджу, відповідне розуміння ролі іміджу у міжособистісній взаємодії, а також наявність знань про способи інтеграції особистісних і професійних якостей у єдиний професійний образ. Діяльнісний критерій характеризує наявність досвіду формування іміджу, зокрема культури зовнішнього вигляду, володіння вербальними та невербальними засобами спілкування, здатності інтегрувати професійні компетенції у власну практику. Сюди належить достатній рівень сформованості професійних якостей психолога, здатність демонструвати етичність, компетентність та відповідальність у діяльності. Крім того, важливим показником є участь у професійних і наукових заходах – конференціях, тренінгах, публікаціях наукових статей або тез – що підкреслює експертність і авторитет психолога у професійному середовищі.

Зазначимо, що сформованість особистісного іміджу психолога можна розглядати як динамічний процес, що відображає інтеграцію мотиваційних, когнітивних та діяльнісних компонентів у цілісний образ.

1. Низький рівень сформованості іміджу – характеризується слабкою усвідомленістю значення власного іміджу для професійної діяльності психолога. Психолог на цьому рівні проявляє мінімальну мотивацію до розвитку власного образу, не планує дії щодо його формування, не відслідковує вплив зовнішнього вигляду та поведінки на оточення. Когнітивний компонент представлений обмеженими знаннями про структуру, функції та способи формування іміджу, а діяльнісний – мінімальним досвідом вербального та невербального спілкування, практично відсутньою участю у професійних заходах або публікаціях. Такий рівень не забезпечує належної ефективності у взаємодії з клієнтами та колегами та обмежує авторитет психолога у професійному середовищі.

2. Середній рівень сформованості особистісного іміджу – передбачає помірну усвідомленість його значення іміджу. Психолог демонструє мотивацію до самовдосконалення, планує окремі дії щодо формування професійного образу, прагне підтримувати позитивне враження у професійних взаємодіях. Когнітивний компонент охоплює достатнє розуміння основних структурних елементів іміджу, способів його формування та ролі у професійній діяльності. Діяльнісний компонент представлений помірним рівнем володіння навичками вербальної і невербальної комунікації, підтримкою професійного зовнішнього вигляду та участю у деяких наукових або професійних заходах. Психолог здатний реалізовувати частину іміджевих стратегій, однак їхня послідовність та цілісність можуть бути недостатньо високими.

3. Високий рівень сформованості особистісного іміджу – характеризується повною усвідомленістю ролі власного образу у професійній діяльності та

соціальній взаємодії. Психолог проявляє системну мотивацію до розвитку та вдосконалення власного іміджу, здійснює цілеспрямоване планування та корекцію дій для підтримки позитивного професійного враження. Когнітивний компонент передбачає глибокі знання про сутність і структуру іміджу, його функції, методи та технології формування, а також розуміння впливу іміджу на клієнтів і колег. Діяльнісний компонент відображається високим рівнем культури зовнішнього вигляду, майстерним володінням невербальними, вербальними засобами комунікації, активною участю у наукових та професійних заходах, публікаціях і тренінгах, що забезпечує комплексне формування професійного авторитету. Такий психолог демонструє високу компетентність, соціальну впізнаваність та довіру з боку клієнтів і колег.

Отже, формування особистісного іміджу є комплексним процесом, що поєднує мотиваційний, когнітивний і діяльнісний критерії. Мотиваційний критерій визначає спрямованість психолога на самовдосконалення та створення позитивного професійного враження, когнітивний – відображає рівень знань про структуру, функції та методи формування іміджу, а діяльнісний – демонструє практичну реалізацію цих знань через професійні дії, комунікацію та продуктивну діяльність. Показники кожного критерію дають змогу оцінити індивідуальні особливості іміджу психолога, його компетентність, рефлексію, здатність до самоконтролю та ефективного впливу на оточення, а прояв цих критеріїв забезпечує диференційовану характеристику ступеня сформованості особистісного іміджу, що дає змогу виявляти сильні та слабкі сторони професійної самопрезентації психолога та визначати напрями цілеспрямованого розвитку його особистісного та професійного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баданіна Л.П. Привабливість професії психолога. *Освітні технології*. 2024. №4. С. 186-191.
2. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
3. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Психологія творення символічних образів героя та антигероя у сучасному соціокультурному просторі. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 3-4 листоп. 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 53-56.
4. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, ТНЕУ, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка. 2018. С. 333–336.

Андрій Лазарук

*доктор філософії (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ВЧИНОК САМОЗДІЙСНЕННЯ ЯК ПРОЯВ ЗРІЛОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ

Динамічні соціокультурні трансформації в українському суспільстві спричинили особливу значущість проблем самоактуалізації й самоздійснення людини, пов'язаних з необхідністю пошуку нею смислових орієнтирів власного буття-існування та способів їх життєвого втілення. Водночас традиційні наукові підходи до розуміння феномену самореалізації, сформовані переважно у межах гуманістичної та екзистенційної психології, акцентуючи увагу на розкритті внутрішнього потенціалу особистості, не завжди розкривають умови й механізми його реального здійснення у конкретних ситуаціях. У цьому контексті актуальності набуває звернення до категорії вчинку, яка уможливорює осмислення самоактуалізації як цілісної форми життєдіяльності людини. При цьому вчинок самоздійснення постає як найвищий рівень її особистісної активності, де потенційні можливості набувають реального буттєвого виміру.

Аналіз науково-психологічних джерел дає змогу стверджувати, що проблема самоактуалізації традиційно розглядалася у працях представників гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу [10] та К. Роджерса [11], які акцентували увагу на внутрішніх потенціях особистості та її прагненні до самореалізації. У межах логотерапії В. Франкла [6] центральним стає поняття смислу життя як визначального чинника людської життєактивності. Водночас у вітчизняній психології вагомий внесок у розробку проблеми здійснення особистості зроблено у межах вчинкової парадигми В. Роменця [5], де вчинок розглядається як основна одиниця аналізу людського буття (С. Болтівець [1], З. Карпенко [2], А.В. Фурман та ін.), та у циклічно-вчинковому підході А.В. Фурмана та його наукової школи [4; 7; 8 та ін.], де підкреслюється можливість саморозгортання вчинкової активності суб'єкта. Попри значний доробок у дослідженні вчинку як психологічного феномену, питання специфіки вчинку самоздійснення як прояву зрілої самоактуалізації людини потребує подальшого теоретичного осмислення.

Мета статті – розкриття сутності вчинку самоздійснення та аналіз особливостей його розгортання у структурі вчинкової активності особистості як прояву зрілої самоактуалізації.

В умовах зростання невизначеності, варіативності соціального довкілля та необхідності постійного самовизначення особистості, вагомості набуває аналіз форм життєактивності особистості, які забезпечують її вихід за межі ситуативної детермінації та поверхневого утвердження власної суб'єктності. У цьому контексті вчинок самоздійснення суб'єкта, пов'язаний з досягненням внутрішньосамісної цілісності, ціннісно-смислової визначеності й акме-вершин творчої самореалізації, відображає зрілу форму його життєздійснення й дедалі частіше осмислюється не як внутрішній процес розкриття потенціалу, а як цілісна форма життєздійснення. Важливо, що аналізований вчинок набуває конкретного втілення у відповідних діях, в яких внутрішній потенціал, ціннісно-сміслові орієнтації та життєві інтенції особистості переходять у площину реального перетворення нею навколишньої дійсності, забезпечуючи цілісність, автономність і творчий характер її ось-буття.

Зазначимо, що сутність вчинку самоздійснення полягає у досягненні суб'єктом такого рівня самісного розвитку, коли його внутрішній потенціал, ціннісно-сміслові орієнтації та життєві наміри набувають реального втілення у діяльності, що має вільний, творчий і відповідальний характер. На відміну від самоствердження, яке часто пов'язане із зовнішнім визнанням особою і формальним підтвердженням власної значущості, і самовизначення, переважно реалізованого як вольове рішення-намір щодо вибору нею напрямку власного ось-буття, самоздійснення характеризується внутрішньою завершеністю та смисловою повнотою, що забезпечує відчуття гармонії із собою і світом. Такий вчинок передбачає подолання суб'єктом залежності від ситуативних обмежень, інтеграцію його ситуаційних, мотиваційних, дійових та післядійових складових («хочу», «можу» і «буду»), а також здатність виступати як суб'єкт організації власного життєвого шляху. Результатом самоздійснення як вчинкового акту постає не тільки досягнення певних цілей, а й внутрішня трансформація особистості, що проявляється у зміцненні її цілісності, автономії та зрілості.

Узагальнення наукової літератури (С. Болтівець [1], З. Карпенко [2], А. Лазарук [4; 7], В. Роменець [5], А.В. Фурман [7; 8]) вказує, що розгортання акту самоздійснення відбувається відповідно до його внутрішньої структури, яка охоплює ситуаційний, мотиваційний, дійовий та післядійовий етапи.

1. Ситуаційний етап – пов'язаний із усвідомленням особистістю власної життєвої ситуації як проблемної або такої, що потребує переосмислення. Важливо, що ситуація здійснення аналізованого вчинку охоплює не тільки зовнішні обставини, але й внутрішні умови, зокрема рівень впевненості в собі, міру внутрішньої свободи, здатність до саморегуляції. Саме на цьому етапі в суб'єкта формується первинне бачення можливостей і обмежень, що визначає подальшу логіку його життєздійснення.

2. Мотиваційний етап – передбачає зайняття особою персональної позиції щодо ситуації самоздійснення та визначення смислових орієнтирів діяльності. У межах цього етапу вчинення відбувається актуалізація внутрішніх потреб, цінностей і мотивів, які зумовлюють спрямованість та зміст майбутньої вчинкової дії. Особливістю вчинку самоздійснення є те, що його мотиваційне підґрунтя має не ситуативний, а ціннісно-смисловий характер, оскільки ґрунтується на внутрішньо прийнятих вартостях та життєвих цілях. Саме на цьому етапі самоактуалізації відбувається синтез прагнень і можливостей, що забезпечує узгодженість між бажаним і реальним, а також визначає ступінь готовності особистості до активного перетворення ситуації.

3. Дійовий етап – характеризується безпосередньою реалізацією обраної позиції у практичній діяльності, яка має творчий і перетворювальний характер. На цьому рівні суб'єкт не адаптується до наявних умов та обставин, а активно змінює їх відповідно до власних смислових орієнтацій, що свідчить про його здатність виходити за межі зовнішньої детермінації вчинення. Така дія у структурі вчинку самоздійснення є внутрішньо вмотивованою, свідомою та відповідальною, а її результатом стає не тільки досягнення поставленої мети, але й утвердження суб'єктності особи у світі. Важливо, що саме на цьому етапі самоздійснення відбувається розкриття внутрішнього потенціалу людини, що переводить її самоактуалізацію з площини можливого у площину дійсного.

4. Післядійовий (рефлексивний) етап – забезпечує осмислення здійсненої учинкової дії, оцінку її результатів та інтеграцію набутого досвіду у структуру особистості. У процесі такої рефлексії людина не тільки аналізує досягнуті результати самоздійснення, але й співвідносить їх із власними цінностями, цілями та сенсожиттєвими уявленнями. Саме завдяки цьому відбувається внутрішнє збагачення особистості, формування нових смислів і уточнення життєвих орієнтирів, що створює передумови для подальших учинків. У цьому контексті рефлексія виступає початком нового циклу самоздійснення особи, що забезпечує безперервність та подальший розвиток її учинкової активності.

У контексті вчинку самоздійснення самоактуалізація особистості постає як внутрішній механізм його розгортання, що забезпечує поступ-перехід від потенційних можливостей до їх реального втілення у життєвій практиці. При цьому такий учинок як єдність ситуаційного, мотиваційного, дійового та післядійового компонентів утворює цілісну процесуальну рамку, в межах якої самоактуалізація набуває конкретного змісту і форми. Саме через учинення внутрішні прагнення, цінності та смисли особистості перетворюються на чинники реального перетворення дійсності, що свідчить про досягнення нею самісної зрілості. Зокрема: 1) на ситуаційному етапі вчинку самоактуалізація виявляється у здатності суб'єкта не тільки сприймати зовнішні обставини, а й

інтерпретувати їх крізь призму власних смислів, виокремлюючи аспекти реальності, які мають потенціал для її особистісного зростання; при цьому формується внутрішня готовність особи до виходу за межі заданої ситуації чи проблемних обставин, що постає передумовою подальшого самоздійснення; 2) на наступному, мотиваційному етапі самоактуалізація проявляється у виборі цілей і мотивів, які відповідають ціннісно-смысловим орієнтаціям особистості, забезпечуючи внутрішню узгодженість між її прагненням до зростання і реальними можливостями його здійснення, а інтеграція «хочу» і «можу» створює належне підґрунтя для переходу до активної життєдіяльності; 3) на дійовому етапі самоактуалізація досягає свого повного вияву, спрямовуючись на практичну реалізацію внутрішнього потенціалу особи через творчу, осмислену й відповідальну діяльність. Вчинення як активна дія, спрямована на перетворення проблемної дійсності, дає змогу людині змінювати останню відповідно до власних ціннісно-смыслових орієнтацій; 4) у післядійовому (рефлексивному) вимірі самоактуалізація набуває характеру осмислення досягнутого, інтеграції внутрішнього досвіду у структуру особистості та активного формування нових життєвих сенсів, що забезпечує безперервність її персонального розвитку. Відтак вчинок самоздійснення виступає механізмом, через який самоактуалізація переходить із потенційного стану у реальний, набуваючи форми цілісного життєздійснення особистості.

Слід враховувати, що вчинок самоздійснення передбачає потенційний вихід особи на рівень універсальних вартостей, що визначають зміст її життєдіяльності і спрямовують її самісне зростання. У цьому контексті ваги набувають такі ціннісні орієнтири, як істина, краса, добро і любов, які в контексті самореалізації виступають не як абстрактні ідеали, а як конкретні принципи організації життєвого практикування суб'єкта. Саме через реалізацію власних цінностей та життєвих сенсів у вчинковому вимірі життєздійснення відбувається інтеграція індивідуального і загальнолюдського вимірів буття, що забезпечує вихід особистості за власні межі та її включення у широкий соціокультурний контекст. Особливе місце істини, краси, добра й любові у структурі персональних цінностей свідчить про їх спрямованість на взаємодію з іншими людьми і водночас про здатність виступати способом самопізнання та самотворення. Через вказані вартості як форми вчинкової активності особа здатна реалізувати власний потенціал та сприяти особистісному зростанню оточення, що надає її життєдіяльності гуманістичного змісту.

Отже, вчинок самоздійснення постає як цілісна форма реалізації зрілої самоактуалізації особистості, у межах якої її внутрішній потенціал набуває конкретного діяльнісного втілення та ціннісно-смыислової завершеності. Його суть полягає у здатності суб'єкта виходити за межі зовнішньої і внутрішньої

детермінації, інтегруючи власні цінності, мотиви та персональні можливості в осмислену, організовану, творчу й відповідальну діяльність. Розгортання цього вчинку у єдності ситуаційного, мотиваційного, дійового та рефлексивного етапів забезпечує не тільки досягнення особою поставлених цілей, а й глибинну її трансформацію, ціннісно-сміслової сфери та способу ось-буття у світі. Важливо, що вчинок самоздійснення переводить самоактуалізацію людини з площини потенційно можливого у простір її реального життєвого здійснення, забезпечуючи внутрішню цілісність, високу динамічність і аксіологічну спрямованість. У вчинку самоздійснення особистість досягає максимальної внутрішньої гармонії й ціннісно-сміслової визначеності, набуваючи здатності до подальшого само- і культуротворення.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні особливостей розгортання вчинку самоздійснення у різних вікових групах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болтівець С.І. Психологія вчинку людського самоздійснення В. Роменця. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 161-172.
2. Карпенко З.С. Аксіометрика вчинку : модус самотворення. *Психологія і суспільство*. 2016. №2. С. 90-97.
3. Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
4. Лазарук А. Ф. Феноменологія самовизначення особи: базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. №1. С. 131-149.
5. Основи психології : підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець, Т. С. Кириленко та ін. ; за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 2002. 632 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.
7. Фурман А. В., Лазарук А. Ф. Самовизначення людини в сучасному світі: постнекласична інтерпретація. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 118-130.
8. Фурман А.В. Володимир Роменець як методолог психософійного духу. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 7-14.
9. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
10. Maslow A. Toward a psychology of Being. New York : Van Nostrand, 1968. 240 p.
11. Rogers C.R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston ; New York : Robinson, 2016. 429 p.

Анастасія Антошків

*доктор філософії (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

КОМУНІКАТИВНА КРЕАТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В умовах трансформації системи вищої освіти в Україні й підвищення суспільної значущості професії психолога актуальності набуває проблема розвитку особистісно-професійних якостей, які забезпечують його здатність до продуктивної, творчої взаємодії з іншими людьми. В такому контексті комунікативна креативність майбутніх фахівців постає як важливий компонент їх освітньо-професійної підготовки, що опосередковує й визначає ефективність міжособистісних контактів, якість психологічної допомоги, адаптивність до складних комунікативних ситуацій і здатність до професійного саморозвитку. Значення цієї проблеми посилюється тим, що діяльність психолога за своєю сутністю є комунікативною, діалогічною, інтерпретаційною та рефлексивною, а тому вимагає від майбутнього спеціаліста вміння вибудовувати фахову взаємодію відповідно до індивідуальних особливостей співрозмовника, запиту клієнта, ситуаційного контексту, емоційного стану та цілей впливу.

Як показує аналіз наукових джерел (О. Амплєєва [1], А. Антошків [2], В. Гусак [3], Н. Іванцова [4], М. Колісник [2], А. Лазарук [5], Н. Міхтахова [1], Ю. Паскевська [6], О. Саннікова [7], І. Страцинська [7], В. Шафранський [5] та ін.), у професійній діяльності психолога недостатньо відтворювати засвоєні комунікативні техніки, оскільки кожна взаємодія передбачає неповторне поєднання когнітивного аналізу, емоційної чутливості, мовленнєвої доречності, швидкого реагування, вибору стилю спілкування, реконструкції смислів, побудови індивідуалізованої траєкторії психологічного супроводу та ін. Саме тому підготовка майбутніх психологів має бути орієнтована на розвиток здатності до варіювання способів професійної взаємодії, продукування нестандартних комунікативних рішень, гнучкого використання вербальних і невербальних засобів, подолання стереотипності фахового мислення та ін.

Мета статті – обґрунтування комунікативної креативності у структурі освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

Комунікативна креативність є складним інтегративним феноменом, який у професійній площині психолога охоплює вміння бачити декілька можливих способів побудови контакту, добирати комунікативну стратегію відповідно до

психологічного контексту, переосмислювати перебіг фахової взаємодії у разі виникнення труднощів, передбачати наслідки своїх висловлювань, утримувати емпатійний зв'язок. Відтак комунікативна креативність має розглядатися як один із показників професійної зрілості майбутнього спеціаліста у сфері психології, що свідчить про сформованість як комунікативної компетентності, а й здатності до творчого професійного самоздійснення.

Зазначимо, що в системі освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів комунікативна креативність виконує декілька важливих функцій. По-перше, забезпечує варіативність їх професійного спілкування, завдяки чому студент не залишається заручником шаблонних способів реагування, а набуває досвіду конструктивного розв'язання комунікативно складних ситуацій. По-друге, сприяє формуванню професійної суб'єктності спеціаліста, оскільки передбачає його активну позицію у фаховій взаємодії, усвідомлений вибір мовленнєвих засобів, здатність до самокорекції й відповідальність за результат. По-третє, створює підґрунтя для розвитку професійної гнучкості, емпатійності, толерантності до невизначеності, психологічної проникливості та готовності до міждисциплінарної взаємодії. По-четверте, посилює гуманістичний потенціал професійної підготовки, оскільки орієнтує майбутнього психолога не на формальне застосування знань, а на діалогічну зустріч з іншою людиною.

Психологія спілкування дає підстави розглядати фахову комунікацію як багаторівневий процес взаємодії двох чи кількох осіб, що охоплює обмін ними інформацією, міжособистісне сприймання, організацію взаємодії, узгодження смислів, емоційний вплив і формування соціальних взаємин. Саме у цій площині виникає можливість для виокремлення комунікативної креативності як специфічної здатності особи творчо діяти у просторі спілкування. Йдеться не тільки про мовленнєву креативність, а про ширшу якість, яка виявляється у чутливості до співрозмовника, варіативності комунікативних стратегій, умінні відходити від шаблонів, бачити альтернативи, зберігати продуктивність у ситуації напруження, конфлікту чи емоційної невизначеності.

Комунікативну креативність майбутнього психолога розглядаємо як комплексне, полікомпонентне інтегральне утворення, яке синтезує його інтелектуальну гнучкість, мовленнєву варіативність, емпатійну чутливість, здатність до соціально-психологічного прогнозування, відкритість до нового досвіду, толерантність до неоднозначності та професійну рефлексивність. Відтак у полі аналізу опиняється питання про те, якими саме освітніми засобами, педагогічними умовами і формами професійної підготовки можна забезпечити розвиток комунікативної креативності у майбутніх психологів.

Доцільно розглядати комунікативну креативність майбутнього психолога як складне утворення, що містить у своєму змістовому просторі когнітивний, емоційно-перцептивний, вербально-операційний та рефлексивний компоненти.

1. Когнітивний компонент – охоплює гнучкість мислення, здатність до швидкого аналізу комунікативної ситуації, уміння бачити альтернативи, відходити від шаблонних інтерпретацій, співвідносити вербальні повідомлення з ширшим контекстом і прогнозувати можливі наслідки способів взаємодії.

2. Емоційно-перцептивний компонент – охоплює емпатійність, чутливість до станів іншої людини, здатність розпізнавати емоційні сигнали, підтримувати психологічну присутність та емоційне включення без втрати дистанції.

3. Вербально-операційний компонент – пов'язаний із варіативністю наявних мовленнєвих засобів, умінням точно й водночас гнучко будувати власне висловлювання, добирати питання, формулювання, прийоми уточнення, перефразування, підтримки або конфронтації відповідно до ситуації.

4. Рефлексивний компонент – забезпечує здатність фахівця аналізувати власну комунікативну поведінку, усвідомлювати її вплив на співрозмовника, коригувати професійні дії, виявляти межі власних стереотипів та зберігати відкритість до саморозвитку.

Слід враховувати, що комунікативна креативність майбутнього психолога формується внаслідок цілеспрямованої організації освітнього процесу, в якому навчання має виходити за межі інформативного засвоєння матеріалу і ставати простором професійного проживання комунікативних ситуацій. Традиційна модель підготовки, зосереджена переважно на лекційному передаванні знань та відтворенні теоретичного змісту, не може повною мірою забезпечити розвиток цієї якості, оскільки комунікативна креативність потребує включення студента у взаємодію, що характеризується відкритістю, варіативністю, проблемністю та необхідністю самостійного комунікативного вибору. Саме тому важливого значення набувають активні та інтерактивні методи навчання, серед яких особливо продуктивними є аналіз психологічних кейсів, рольове моделювання, тренінгові заняття, групові дискусії, супервізії, рефлексивні практикуми, діалогічне навчання та ситуативне проєктування професійної взаємодії.

Особливе значення для розвитку комунікативної креативності має освітнє середовище, яке визнає право на пошук, сумнів, інтерпретацію, помилку та самостійне висловлювання. Якщо освітньо-професійна підготовка майбутнього психолога здійснюється в умовах надмірної нормативності, однозначності та оцінювання лише за критерієм правильності відтворення матеріалу, то його комунікативна сфера часто залишається зорієнтованою лише на зовнішню коректність, а не на гнучкість, глибину та творчість. Натомість середовище, яке стимулює мисленнєву ініціативу, діалогічність, поліваріантність рішень і

рефлексивне осмислення професійних ситуацій, створює реальні передумови для розвитку його комунікативної креативності як особистісно-професійного ресурсу. Важливо, щоб студент мав досвід не тільки академічного обговорення психологічних проблем, а й включення у такі форми взаємодії, де треба почути іншого, витримати смислову напругу, знайти адекватний спосіб відповіді, утримати контакт за умов емоційної невизначеності та побачити власні сильні й вразливі сторони у фаховому спілкуванні.

Крім того, комунікативна креативність тісно пов'язана з професійною ідентичністю майбутнього психолога, оскільки саме в такій діяльності студент поступово переходить від позиції того, хто вивчає психологію, до позиції того, хто починає мислити і взаємодіяти як психолог. Такий перехід не може бути забезпечений лише засвоєнням теорії комунікації, адже його професійна ідентичність формується у процесі практичного входження в роль, рефлексії власного досвіду, переживання відповідальності за слово, усвідомлення меж впливу і вибудовування етичної основи взаємодії. Комунікативна креативність в цьому аспекті постає як важливий індикатор професійного становлення: вона виявляє, наскільки майбутній психолог здатний не копіювати готові інтерактивні моделі, а створювати власний стиль спілкування.

Водночас слід наголосити, що комунікативна креативність майбутнього психолога не тотожна імпровізаційності у її стихійному або неконтрольованому вигляді. Для психолога творче спілкування не означає довільності, надмірної експресивності чи нехтування професійними межами. Навпаки, справжня комунікативна креативність передбачає поєднання свободи і професійної дисципліни, чутливості та самоконтролю, варіативності та відповідальності. Вона є продуктивною лише тоді, коли спирається на глибокі знання, розуміння закономірностей міжособистісної взаємодії, сформованість професійної позиції, здатність до рефлексії та ін. Відтак розвиток комунікативної креативності має відбуватися не ізольовано, а у взаємозв'язку з формуванням професійного мислення, емпатійної культури, психологічної етики, навичок саморегуляції та вміння аналізувати межі доречності певних комунікативних дій.

У структурі освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів розвиток комунікативної креативності доцільно пов'язувати з кількома ключовими напрямками. Перший напрям стосується збагачення змісту фахових дисциплін завданнями, орієнтованими не тільки на знання, а й на комунікативне моделювання, інтерпретацію психологічних ситуацій, аналіз діалогів, побудову консультативних стратегій, рефлексію професійних висловлювань. Другий напрям полягає у впровадженні тренінгових і практико-орієнтованих форм роботи, де студенти мають можливість проживати ситуації контакту, консультування, підтримки, групової взаємодії та розв'язання комунікативних

ускладнень. Третій напрям пов'язаний із формуванням рефлексивної культури, оскільки без здатності аналізувати себе у спілкуванні, усвідомлювати внутрішні реакції, упередження, труднощі та ресурси творча комунікація ризикує залишитися поверховою. Четвертий напрям стосується створення психологічно безпечного освітнього середовища, де викладач сам виступає носієм діалогічної культури, гнучкого мислення, поваги до смислової множинності та професійної відкритості.

Комунікативну креативність у структурі освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів узагальнено у *таблиці*.

Таблиця

**Комунікативна креативність у структурі освітньо-професійної
підготовки майбутніх психологів**

Компонент	Характеристика	Значення	Засоби формування
Когнітивний	Гнучкість мислення, здатність бачити альтернативні способи соціальної взаємодії, уміння швидко аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки професійного висловлювання	Забезпечує відхід від шаблонних схем спілкування, сприяє точнішому розумінню запиту клієнта, дає змогу адаптувати наявну комунікативну стратегію до індивідуальних особливостей клієнта	Аналіз кейсів, проблемні завдання, інтерпретація професійних ситуацій, моделювання консультативних сценаріїв
Емоційно-перцептивний	Емпатійність, чутливість до емоційного стану іншого, здатність розпізнавати невербальні сигнали, підтримувати психологічний контакт	Поглиблює міжособистісне розуміння, підвищує якість психологічної взаємодії, сприяє встановленню довіри	Тренінги емпатії, рольові вправи, спостереження, аналіз фрагментів спілкування, групова рефлексія
Вербально-операційний	Варіативність мовленнєвих засобів, уміння доречно ставити питання, уточнювати, перефразовувати, підтримувати, інтерпретувати й конструктивно взаємодіяти	Забезпечує професійну точність і гнучкість мовлення психолога, дозволяє ефективно організовувати діалог, підтримувати динаміку контакту	Комунікативні практикуми, тренінги професійного мовлення, вправи на побудову діалогу, супервізії

Рефлексивний	Усвідомлення власної комунікативної поведінки, здатність до самокорекції, аналіз власних стереотипів, оцінювання професійної доречності взаємодії	Формує професійну зрілість, попереджає комунікативні помилки, сприяє індивідуалізації власного стилю професійного спілкування	Рефлексивні щоденники, супервізія, самоаналіз взаємодії, групові обговорення, зворотний зв'язок

Отже, комунікативна креативність постає як професійно значуща якість, за наявності якої майбутній психолог здатний не тільки застосовувати набуті знання й навички, а й творчо перебудовувати їх відповідно до конкретної ситуації, індивідуальних особливостей співрозмовника, емоційного контексту, цілей психологічної допомоги та вимог професійної етики. Встановлено, що цей феномен має багатовимірну структуру й охоплює когнітивний, емоційно-перцептивний, вербально-операційний, рефлексивний компоненти, які сукупно забезпечують здатність майбутнього фахівця до продуктивного професійного діалогу. Обґрунтовано, що розвиток комунікативної креативності студентів потребує психолого-педагогічних умов, спрямованих на активізацію творчого, рефлексивного і діалогічного потенціалу студента (збагачення змісту дисциплін комунікативно-проблемними завданнями, упровадження інтерактивних форм навчання, моделювання професійних ситуацій, а також розвиток рефлексивної культури, створення безпечного освітнього середовища та орієнтація викладача на суб'єкт-суб'єктну взаємодію). За таких умов комунікативна креативність набуває статусу не тільки окремої професійної переваги, а суттєвого чинника професійного становлення майбутнього психолога, забезпечуючи готовність до роботи в умовах невизначеності, смислової багатозначності, міжособистісної складності та потреби у творчому конструюванні психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні рівнів та чинників розвитку комунікативної креативності у здобувачів фаху психолога на різних етапах його освітньо-професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амплєєва О. М., Міхтахова Н. С. Комунікативна компетентність студентів як передумова адаптивної поведінки особистості. *Габітус*. 2022. № 34. С. 37-40.
2. Антошків А., Колісник М. Комунікативна креативність особистості: психологічний зміст та детермінанти розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. № 65. С. 8-23.

3. Гусак В. М. Особливості спілкування майбутніх психологів з різними рівнями психологічної культури. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 106-110.
4. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.-метод. посібн. Київ : Слово, 2013. 344 с.
5. Лазарук А. Ф., Шафранський В. В. Мультиmodalний формат освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів: сутнісний зміст. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2025. №8 (48). С. 1565-1581.
6. Паскевська, Ю. А. Формування мовленнєвої компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 20 с.
7. Саннікова О. П. Страцинська І. А. Комунікативна креативність інтерналів і екстерналів: порівняльна характеристика. *Наука і освіта*. 2013. №3. С. 149-153.

Анна Демура

*здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності С4 Психологія,
Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент А. В. Зінченко,
Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова*

МУЗИКОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Важливість використання музикотерапії в системі корекційної роботи з гіперактивними підлітками зумовлена зростанням поширеності поведінкових і емоційно-вольових порушень, що часто супроводжуються імпульсивністю, труднощами саморегуляції та зниженням здатності до довільної уваги. У цих умовах особливої ваги набуває пошук таких психолого-педагогічних засобів впливу, які б не тільки коригували симптоми, а й забезпечували комплексну оптимізацію психічного життєфункціонування особистості. В цьому контексті Музикотерапія як міждисциплінарний напрям, що поєднує елементи психології, педагогіки та мистецтва, демонструє значний потенціал, однак її ефективність значною мірою визначається не так функціональними можливостями, як специфікою організації та умовами застосування у роботі з гіперактивними підлітками. Саме тому науковий інтерес зміщується від опису загальних терапевтичних ефектів музики до аналізу особливостей її цілеспрямованого використання в корекційному процесі з гіперактивними підлітками.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблематика музикотерапії у корекційній роботі з дітьми та підлітками перебувала в полі уваги низки вчених-дослідників, зокрема С. Березки [2], О. Вознесенської [3], С. Горбової [4], М. Кисельової [5], О. Колпакчи [6], Г. Локаревої [7], О. Тіунової [1], а також Г. Побережної [8], О. Семенцової [9], О. Харагірло [10] та ін. У вказаних працях розкрито теоретичні засади музикотерапевтичного впливу, окреслено істотні можливості використання музики як засобу психоемоційної регуляції та розвитку особистості. Разом із тим, більшість досліджень зосереджена на описі ефектів і функцій музикотерапії, тоді як проблематика її застосування саме у роботі з гіперактивними підлітками висвітлена фрагментарно. Недостатньо розкритими залишаються й аспекти індивідуалізації музикотерапевтичного впливу, добору відповідного музичного матеріалу, належного структурування корекційних занять та врахування специфіки поведінкових проявів підлітків із гіперактивністю, що зумовлює необхідність поглибленого аналізу умов і принципів організації музикотерапії як складника корекційної роботи.

Мета статті – обґрунтування психологічних особливостей музикотерапії в системі корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

Звернення до музикотерапії в контексті організації корекційної роботи з гіперактивними підлітками зумовлена необхідністю переосмислення підходів до організації психолого-педагогічного впливу в умовах зростання їх поведінкових труднощів. Гіперактивність як складне інтегративне утворення, що поєднує порушення довільної уваги, імпульсивність та емоційну нестійкість, потребує не тільки корекції окремих проявів, а й створення таких умов взаємодії, які б сприяли поступовій перебудові регуляторних механізмів особистості. У цьому аспекті музикотерапія постає як форма організації корекційної діяльності, здатної забезпечити комплексний вплив на підлітка. Водночас ефективність її застосування безпосередньо залежить від того, наскільки вона адаптована до специфіки гіперактивної поведінки, яка характеризується нестійкістю інтересів, труднощами утримання уваги та підвищеною реактивністю на зовнішні стимули.

Зазначимо, що гіперактивність у підлітковому віці характеризується поєднанням підвищеної рухової активності, імпульсивності та дефіциту уваги, що ускладнює процеси навчання, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. За таких умов традиційні корекційні підходи не завжди забезпечують очікуваний результат, що актуалізує звернення фахівців до альтернативних методів, серед яких музикотерапія посідає особливе місце. Водночас, як доводять дослідники, ефективність її застосування визначається не стільки загальними терапевтичними властивостями музики, а передусім тим, яким чином вона інтегрується у структуру корекційної роботи, як організовується взаємодія між учасниками, які методи і прийоми використовуються у процесі занять. Відтак доцільним є виявлення особливостей використання музикотерапії, які забезпечують її результативність у роботі з означеною категорією підлітків.

Узагальнення й систематизація даних (С. Березка [2], О. Вознесенська [3], С. Горбова [4], М. Кисельова [5], О. Колпакчи [6], Г. Локарева [7], О. Тинова [1], Г. Побережна [8], О. Семенцова [9], О. Харагірло [10] та ін.) свідчить, що особливості використання музикотерапії у корекційній роботі з гіперактивними підлітками насамперед пов'язані з необхідністю структурування терапевтичного процесу, що відповідає їх зниженій здатності до довільної регуляції поведінки. На відміну від роботи з іншими категоріями підлітків, у даному випадку принцип організаційної визначеності набуває ключового значення, оскільки передбачає чітку послідовність етапів заняття, передбачуваність діяльності та стабільність умов взаємодії. Вказане створює відчуття безпеки, знижує рівень тривожності та сприяє поступовому формуванню самоконтролю. У цьому контексті важливим є використання повторюваних ритмічних структур, сталих музичних фрагментів і усталених форм роботи, які виконують функцію зовнішніх регуляторів

поведінки. Саме через таку організацію музикотерапія стає не тільки засобом емоційного впливу, а й інструментом упорядкування психічної діяльності підлітка, що особливо актуально за умов імпульсивності та нестійкої уваги.

Важливою особливістю є також індивідуалізація музикотерапевтичного впливу, яка передбачає врахування не тільки вікових, а й особистісних рис, якостей та характеристик підлітків, зокрема рівня збудливості, домінуючих емоційних станів, інтересів та попереднього досвіду взаємодії з музикою. Гіперактивні підлітки можуть по-різному реагувати на музичні стимули: для одних учнів доцільним є використання сповільнених, гармонійно насичених композицій, що сприяють релаксації, тоді як для інших ефективнішими можуть бути активні ритмічні вправи, спрямовані на каналізацію надлишкової енергії. Відтак добір музичного матеріалу має здійснюватися диференційовано, до того ж із урахуванням терапевтичної мети конкретного заняття та поточного психоемоційного стану підлітка, що забезпечує підвищення ефективності корекційного впливу, формує позитивне ставлення учасників до цієї діяльності.

Окремої уваги потребує поєднання різних форм музикотерапевтичної діяльності, зокрема активних і рецептивних методів, що дає змогу забезпечити комплексний вплив на психічну сферу підлітка. Активні форми роботи, такі як гра на музичних інструментах, ритмічні імпровізації або вокальні вправи, сприяють зовнішньому вираженню емоцій, розвитку координації та формуванню навичок саморегуляції через діяльність. Водночас рецептивні форми діяльності, пов'язані зі слуханням музики та її емоційним осмисленням, забезпечують внутрішню роботу підлітків з переживаннями, сприяють зниженню психічного напруження та розвитку рефлексивних процесів. Оптимальне поєднання цих форм корекційної роботи дає змогу варіювати рівень активності підлітків, уникати їх психоемоційного перевантаження та підтримувати оптимальний баланс між збудженням і гальмуванням, що важливо при гіперактивності.

Значущою є організація групової взаємодії в процесі музикотерапії, яка є специфічним середовищем соціально-психологічного навчання гіперактивних підлітків. При цьому групові музикотерапевтичні заняття створюють умови для формування навичок кооперації, дотримання правил, очікування своєї черги та врахування дій інших учасників. Для гіперактивних підлітків це має особливе значення, оскільки дає змогу коригувати імпульсивні реакції через включення у спільну діяльність, що вимагає узгодженості та взаємодії. В такому контексті роль фахівця-музикотерапевта полягає не тільки у доборі відповідних вправ, а й у моделюванні безпечного комунікативного простору, де кожен учасник може проявити себе без ризику негативної оцінки. Вказане сприяє поступовій інтеріоризації соціально прийнятних моделей поведінки та підвищує рівень соціальної компетентності гіперактивних підлітків.

Вивчення особливостей використання музикотерапії у корекційній роботі з гіперактивними підлітками дає підстави стверджувати, що її ефективність визначається передусім специфікою організації терапевтичного процесу, а не тільки потенційними можливостями музичного впливу. Важливого значення для гіперактивних підлітків набуває структурованість музикотерапевтичних занять, що забезпечує передбачуваність і стабільність діяльності, індивідуалізація добору музичного матеріалу відповідно до їх психоемоційного стану, а також доцільне поєднання активних і рецептивних форм музикотерапії під час занять. Важливою умовою використання музикотерапії у корекційній роботі з гіперактивними підлітками є також орієнтація на поступове формування у них навичок саморегуляції через включення в діяльність, що вимагає ритмічної організованості, уваги до деталей і контролю ними власних дій. Окрім того, ефективність занять з музикотерапії значною мірою залежить від якості організації групової взаємодії учасників, яка виступає не тільки засобом корекції поведінки, а й простором для соціального розвитку особистості.

Узагальнюючи, констатуємо, що музикотерапія в системі корекційної роботи з гіперактивними підлітками має розглядатися як цілісно організований психолого-педагогічний процес, у межах якого музика виступає ефективним засобом опосередкованого впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Її застосування потребує врахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків, чіткого методичного забезпечення занять та гнучкого поєднання різних форм музично-терапевтичної діяльності, що дає змогу тренеру забезпечити не тільки зниження проявів гіперактивності, а й створення умов для гармонійного особистісного розвитку учасників. Відтак акцент у використанні музикотерапії має зміщуватися з опису її функціональних можливостей на розроблення ефективних моделей активного впровадження у практику організації корекційної роботи з гіперактивними підлітками, що відповідає сучасним вимогам психологічної науки та практики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці, упровадженні й перевірці ефективності програм музикотерапії в контексті корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ, Львів, Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с
2. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. № 3. С. 206-211.

3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
4. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10-13.
5. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. *Практична психологія і соціальна робота.* 2017. №3. С. 12-17.
6. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
7. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету.* 2019. №2. С. 129-133.
8. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта.* 2008. №2. С. 9-12.
9. Семенцова О. Корекційно-розвивальна діяльність практичного психолога. *Психолог.* 2007. №43. С.3-9.
10. Харагірло В.Є. Психолого-педагогічні аспекти корекційної роботи з підлітками девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. Біла Церква : БІНПО, 2020. 188 с.

Петро Оленчук

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 015 Професійна освіта, Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор О.Ю. Пришляк,

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ З МІЖНАРОДНОЇ ЕКОНОМІКИ

Динаміка глобалізаційних процесів, а також інтенсифікація міжнародних економічних зв'язків та зростання ролі міжкультурної взаємодії у професійній діяльності фахівців економічного профілю зумовлюють підвищену увагу до проблеми формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки. Водночас традиційні підходи до підготовки економістів, зорієнтовані переважно на засвоєння фахових знань і аналітичних навичок, не повною мірою враховують необхідність розвитку здатності до ефективної комунікації в полікультурному середовищі. У цьому контексті міжкультурна компетентність постає як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує успішність її професійної діяльності у глобалізованому світі та виступає важливим чинником конкурентоспроможності майбутнього фахівця.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема формування міжкультурної компетентності активно досліджується у працях зарубіжних і вітчизняних учених, зокрема у контексті міжкультурної комунікації, теорії культурних вимірів, а також у педагогіці вищої школи, де увага акцентується на умовах формування у здобувачів освіти здатності до взаєморозуміння представників різних культур (Т. Атрощенко [1], І. Бахов [2], Л. Воротняк [3], Я. Гнатенко [4], Я. Гулецька [5], О. Гуренко [6], Т. Колбіна [7], О. Кричківська [8], О. Пришляк [9], Н. Самойленко [10], Є. Хачатрян [11] та ін.). Водночас питання чинників формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів міжнародної економіки потребує подальшого осмислення, зокрема з урахуванням специфіки їх професійної діяльності у сфері міжнародних економічних відносин.

Мета статті – теоретичне обґрунтування основних чинників формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки в умовах сучасного освітнього середовища.

В сучасних умовах розвитку міжнародної економіки професійна діяльність фахівців набуває міжкультурного та полікультурного характеру, що зумовлює

необхідність формування у нього розвиненої здатності до адекватного сприйняття культурних відмінностей, здійснення ефективної комунікації та побудови конструктивної взаємодії з представниками інших народів та культур. Міжкультурна компетентність особистості у цьому контексті розглядається як складне інтегративне утворення, що забезпечує її здатність діяти в умовах культурної різноманітності, а сутність формування вказаної компетентності полягає у цілеспрямованому розвитку в майбутніх фахівців знань про культурні особливості різних народів, сформованості їх толерантного ставлення до культурної різноманітності, а також набутті практичних умінь і навичок щодо ефективної міжкультурної взаємодії. Важливо, що цей процес передбачає не тільки засвоєння здобувачами інформації про інші культури, але й розвиток здатності до рефлексії власних культурних установок, подолання стереотипів і формування відкритості до нового культурного досвіду.

Узагальнення наукових підходів з проблеми дослідження (Т. Атрощенко [1], І. Бахов [2], Л. Воротняк [3], Я. Гнатенко [4], Я. Гулецька [5], О. Гуренко [6], Т. Колбіна [7], О. Кричківська [8], О. Пришляк [9], Н. Самойленко [10], Є. Хачатрян [11] та ін.) дало нам змогу деталізувати зміст чинників формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки.

1. Освітні чинники – визначаються змістовим і організаційно-методичним наповненням освітнього процесу, спрямованого на інтеграцію міжкультурного компоненту у систему професійної підготовки. Йдеться не тільки про введення окремих дисциплін, присвячених міжкультурній комунікації, а про наскрізне включення культурологічного виміру у всі фахові курси, зокрема міжнародну економіку, менеджмент, маркетинг, міжнародні відносини та ін. Важливим є забезпечення міждисциплінарних зв'язків, які уможливають осмислення економічних процесів у контексті культурних відмінностей, норм і цінностей різних суспільств. Цей чинник також передбачає використання інноваційних педагогічних технологій, зокрема кейс-методів, проблемного навчання, проектної діяльності, що моделюють реальні ситуації міжкультурної взаємодії. Значущою складовою є оновлення навчально-методичного забезпечення, яке має відображати актуальні глобалізаційні виклики й тенденції розвитку міжнародної економіки. У цьому контексті освітній процес має бути спрямований на розвиток критичного мислення у майбутніх фахівців, здатності до аналізу культурних відмінностей та їх урахування у професійній діяльності.

2. Комунікативні чинники – охоплюють розвиток мовленнєвих і соціально-комунікативних умінь, необхідних для ефективної взаємодії у міжкультурному середовищі. Центральне місце тут займає іншомовна підготовка студентів, зорієнтована не тільки на граматичну правильність, але й на формування у них здатності до адекватного використання мовно-мовленнєвих засобів відповідно

до культурного контексту спілкування. Важливим є у розвиток прагматичної компетентності, що передбачає розуміння здобувачами прихованих смислів, комунікативних намірів і соціальних норм поведінки у різних культурах. Окрім вербальних засобів, значну роль відіграють невербальні аспекти комунікації магістрів, зокрема жести, міміка, дистанція спілкування, які мають культурно зумовлений характер. Передбачається й формування навичок міжкультурного діалогу, уміння вести переговори, досягати взаєморозуміння та конструктивно вирішувати конфлікти, що виникають у процесі взаємодії. Особливого значення набуває здатність студентів до подолання комунікативних бар'єрів, зумовлених мовними, культурними чи психологічними відмінностями. Важливим є також розвиток навичок активного слухання, емпатійного сприйняття співрозмовника та гнучкості майбутніх фахівців у виборі комунікативних стратегій.

3. Соціокультурні чинники – відображають контекстуальні умови, у яких відбувається формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців, та пов'язані із залученням їх до різних форм міжкультурної взаємодії. Вказане передбачає створення середовища в закладі освіти, насиченого елементами культурної різноманітності, що стимулює безпосередній контакт студентів із представниками інших культур. Важливу роль відіграє участь у програмах академічної мобільності, міжнародних стажуваннях, спільних освітніх проєктах, що дає змогу отримати реальний досвід міжкультурної комунікації. Значущими є також такі форми діяльності, як участь у міжнародних конференціях, форумах, онлайн-платформах співпраці, які розширюють можливості здобувачів у сфері міжкультурної взаємодії. Соціокультурні чинники сприяють формуванню у них здатності адаптуватися до нових полікультурних умов, розуміти специфіку соціальних норм і поведінкових моделей у різних країнах, забезпечують розвиток культурної чутливості та усвідомлення відносності власних установок.

4. Особистісні чинники – пов'язані з внутрішніми характеристиками суб'єкта навчання, які визначають його готовність до міжкультурної взаємодії та здатність ефективно функціонувати у полікультурному середовищі. До таких характеристик належать толерантність, емпатія, відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення, здатність до саморефлексії та критичного осмислення власних культурних установок. Важливим є формування позитивного ставлення майбутніх фахівців до культурної різноманітності, що передбачає не тільки прийняття іншого, але й готовність до взаємозбагачення у процесі взаємодії. Значущою є також здатність до подолання стереотипів і упереджень, що можуть перешкоджати ефективній комунікації, а розвиток емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню магістрами почуттів і намірів представників інших культур, що підвищує якість їх міжкультурної взаємодії.

Чинники формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки узагальнено у таблиці.

Таблиця

**Чинники формування міжкультурної компетентності
майбутніх магістрів з міжнародної економіки**

Група чинників	Зміст та характеристика групи чинників
Освітні чинники	Визначаються змістовим і методичним забезпеченням професійної підготовки, що передбачає інтеграцію міжкультурного компоненту у навчальні дисципліни. Охоплюють міждисциплінарний підхід до викладання, включення культурологічних аспектів у курси з міжнародної економіки, менеджменту та маркетингу. Передбачають використання інноваційних педагогічних технологій (кейс-метод, проєктне навчання, проблемні завдання), що моделюють ситуації міжкультурної взаємодії. Спрямовані на формування у майбутніх фахівців системних знань про культурні відмінності, розвиток критичного мислення та здатності до їх урахування у професійній діяльності. Забезпечують когнітивне підґрунтя міжкультурної компетентності магістрів
Комунікативні чинники	Охоплюють розвиток іншомовної компетентності майбутніх фахівців як ключового інструменту міжкультурної взаємодії. Передбачають формування у них здатності до адекватного використання вербальних і невербальних засобів комунікації з урахуванням культурного контексту. Включають розвиток прагматичної компетентності студентів, навичок ведення міжкультурного діалогу, переговорів та розв'язання конфліктів. Акцентують увагу на подоланні здобувачами мовних і психологічних бар'єрів, розвитку емпатійного слухання та гнучкості комунікативних стратегій. Формують інструментальне підґрунтя для їх ефективної професійної взаємодії у міжнародному середовищі.
Соціокультурні чинники	Пов'язані з організацією середовища закладу вищої освіти, що забезпечує безпосередній або опосередкований досвід міжкультурної взаємодії. Реалізуються через академічну мобільність майбутніх фахівців, міжнародні стажування, участь у проєктах, конференціях та програмах обміну. Сприяють формуванню у них здатності до адаптації у нових культурних умовах, розуміння соціальних норм і моделей поведінки різних культур. Забезпечують розвиток культурної чутливості студентів, усвідомлення відносності власних культурних установок та готовність до міжкультурного співробітництва. Формують практичний досвід взаємодії майбутніх фахівців у полікультурному середовищі
Особистісні чинники	Відображають внутрішні психологічні передумови формування у майбутніх фахівців міжкультурної компетентності, зокрема толерантність, емпатію, відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення та здатність до рефлексії. Визначають мотивацію студентів до міжкультурної взаємодії, готовність до прийняття іншого як

	рівноправного партнера. Передбачають подолання здобувачами стереотипів і упереджень, розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції. Забезпечують інтеграцію складових полікультурної компетентності у цілісну систему якостей особистості, що сприяє ефективній адаптації магістрів у глобалізованому середовищі

Як бачимо, взаємодія зазначених чинників забезпечує цілісність процесу формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки, оскільки кожен із них виконує специфічну функцію у розвитку відповідних складових. Зокрема, освітні чинники формують когнітивне, комунікативні – інструментальне, соціокультурні – практичне, особистісні – аксіологічне підґрунтя їх міжкультурної компетентності.

Отже, формування міжкультурної компетентності майбутніх магістрів з міжнародної економіки постає як складний, багатовимірний та організований процес, що реалізується через взаємодію низки освітніх, комунікативних, соціокультурних, особистісних чинників. При цьому освітні чинники забезпечують змістове підґрунтя фахової підготовки, формуючи у студентів цілісне уявлення про культурну різноманітність і її значення у міжнародній економічній діяльності; комунікативні чинники сприяють розвитку мовленнєвих і соціально-комунікативних умінь студентів, що уможливлюють їх ефективну взаємодію у полікультурному середовищі; соціокультурні чинники створюють умови для набуття здобувачами реального досвіду міжкультурної взаємодії, забезпечуючи перехід від теоретичних знань до практичної діяльності; особистісні чинники, своєю чергою, виступають внутрішнім підґрунтям цього процесу, визначаючи ціннісно-смыслову готовність суб'єкта до сприйняття полікультурної різноманітності. Синергія зазначених чинників забезпечує цілісність формування міжкультурної компетентності, яка виступає необхідною передумовою професійної ефективності майбутніх фахівців у сфері міжнародної економіки та їх успішної інтеграції у глобалізований економічний простір.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні рівнів сформованості міжкультурної компетентності у здобувачів освіти та розробці дієвих освітніх технологій її розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атрощенко Т. О. Теоретичні основи процесу формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців: зарубіжний досвід. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, Соціальна робота.* Ужгород, 2016, Вип. 2 (39). С.11-14.

2. Бахов І. С. Тенденції розвитку полікультурної освіти у професійній підготовці фахівців Канади і США: монографія. Київ: Центр учбової літератури,

2018. 420 с.

3. Воротняк Л. І. Педагогічна технологія формування полікультурної компетенції магістрів у вищих педагогічних навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2008. 286 с.

4. Гнатенко Я. В. Формування міжкультурної компетентності майбутніх бакалаврів з міжнародної економіки у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00. 04. Полтава, 2021. 258 с.

5. Гулецька Я. Г. Полікультурна освіта студентської молоді в університетах США: дис. ... канд. пед. наук; 13.00.01. Київ, 2008. 262 с.

6. Гуренко О. І. Полікультурна освіта майбутніх соціальних педагогів: теоретико-методичний аспект: монографія. Бердянськ: Ткачук О. В., 2014. 588 с.

7. Колбіна Т. В. Теоретико-методологічні та технологічні засади формування міжкультурної комунікації студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 582 с.

8. Кричківська О. В. Формування міжкультурної комунікативної компетентності майбутніх фахівців зовнішньоекономічної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2015. 291 с.

9. Пришляк О. Ю. Формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій: теоретичний контекст: монографія. Тернопіль: Осадца Ю. В. 2021. 552 с.

10. Самойленко Н. Б. Міжкультурна компетентність майбутніх фахівців гуманітарного профілю: монографія. Київ: Рібест, 2013. 411 с.

11. Хачатрян Є. Л. Формування міжкультурної дискурсивної компетентності майбутніх фахівців з економіки в процесі вивчення гуманітарних дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2020. 210 с.

Петро Бойко

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.А. Мудрак,

Західноукраїнський національний університет

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА: СЕНСОЖИТТЄВИЙ ВИМІР

Професійне становлення особистості психолога є складним і багатовимірним процесом, що поєднує інтелектуальний, особистісний та екзистенційний розвиток. На відміну від більшості інших професій, діяльність психолога передбачає використання власної особистості як основного інструменту професійної взаємодії, що зумовлює особливу глибину і складність процесу професіоналізації. У цьому контексті професійне становлення не зводиться до набуття компетентностей, а виступає як процес інтеграції професійної ролі у систему життєвих сенсів і цінностей особистості.

У сучасній психологічній науці професійне становлення дедалі частіше розглядається крізь призму професійної ідентичності, яка визначає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта професійної діяльності, прийняття норм і цінностей професійної спільноти, а також готовність діяти відповідно до них. Професійна ідентичність виступає інтегративним психологічним утворенням, що поєднує когнітивні уявлення про професію, мотиваційно-ціннісні орієнтації, емоційно-регуляторні механізми та поведінкові стратегії [2].

Для майбутнього психолога формування професійної ідентичності набуває особливого значення, оскільки воно безпосередньо пов'язане зі становленням його “Я-концепції”, рівнем рефлексії, здатністю до емпатії та саморегуляції. У процесі навчання студент не лише засвоює теоретичні знання, а й починає осмислювати власну професійну роль, визначати межі відповідальності, формувати ставлення до допомоги та переживати власну включеність у професійну діяльність. Саме в цей період актуалізуються питання сенсу професійного вибору, значущості майбутньої діяльності та її місця у життєвій перспективі.

Дослідження сучасних українських авторів свідчать про те, що професійна ідентичність студентів-психологів формується поступово і нерівномірно, проходячи різні етапи розвитку. На початкових курсах вона часто має фрагментарний характер і значною мірою залежить від зовнішніх факторів — мотивації до навчання, впливу викладачів, соціального середовища [1]. У цей

період професія психолога може сприйматися як ідеалізований образ, що не завжди відповідає реальним умовам професійної діяльності.

Подальший розвиток професійної ідентичності пов'язаний із включенням студентів у практичну діяльність, де відбувається зіткнення з реальними професійними ситуаціями, складністю людських переживань та необхідністю прийняття відповідальних рішень. Саме цей досвід сприяє переходу від поверхневого уявлення про професію до більш глибокого її осмислення. У цьому процесі важливу роль відіграють рефлексивні механізми, які дозволяють інтегрувати отриманий досвід у структуру особистості [3].

Професійне становлення особистості психолога має виразний сенсожиттєвий вимір, оскільки воно безпосередньо пов'язане з формуванням життєвих орієнтацій, цінностей і смислів. Сенсожиттєві орієнтації розглядаються як інтегративна система, що включає уявлення про життєві цілі, відчуття осмисленості життя, переживання власної ефективності та відповідальності за власний вибір. У процесі професійної підготовки ці компоненти зазнають значних змін, оскільки студент змушений співвідносити власні життєві плани з майбутньою професійною роллю.

Професійна ідентичність у цьому контексті виступає своєрідним “смісловим ядром”, що забезпечує інтеграцію професійної діяльності у життєву перспективу особистості. Вона дозволяє студенту не лише усвідомити свою приналежність до професії, а й визначити її значення у власному житті, сформулювати відчуття професійного покликання та відповідальності. Як показують дослідження, більш високий рівень сформованості професійної ідентичності пов'язаний із більшою осмисленістю життя, чіткістю життєвих цілей і внутрішнім локусом контролю [1].

Особливістю професійного становлення психолога є його тісний зв'язок із процесом особистісного розвитку. У ході навчання студенти залучаються до аналізу власних переживань, внутрішніх конфліктів, ціннісних орієнтацій, що сприяє поглибленню самопізнання і розвитку рефлексії. Цей процес може супроводжуватися внутрішніми суперечностями, сумнівами у правильності професійного вибору, переживанням власної некомпетентності або страхом помилок. Однак саме ці переживання створюють умови для формування більш зрілої і стійкої професійної позиції.

Важливим чинником професійного становлення є освітнє середовище, яке є простором соціалізації майбутнього фахівця. Університет не лише передає знання, а й формує професійну культуру, включаючи норми, цінності, етичні принципи та моделі професійної поведінки. Включення у професійну спільноту відбувається через участь у навчально-практичних формах діяльності, таких як практикуми, тренінги, супервізійні та інтервізійні групи. Саме в цих умовах

студент починає відчувати себе частиною професійного середовища, що сприяє зміцненню професійної ідентичності [5].

У сучасних умовах професійне становлення психолога відбувається під впливом нових соціальних викликів, що вимагають високого рівня адаптивності, гнучкості мислення та готовності до безперервного професійного розвитку. Це створює додаткові виклики для майбутніх фахівців, але водночас відкриває нові можливості для їхнього професійного та особистісного зростання.

Професійна ідентичність виступає важливим ресурсом психологічної стійкості особистості, оскільки вона забезпечує інтеграцію внутрішніх і зовнішніх аспектів професійної діяльності, сприяє формуванню відчуття стабільності та впевненості у власних силах. Вона виконує мотиваційну, регулятивну та адаптаційну функції, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах професійного навантаження [4].

Особливу роль у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій відіграє практичний досвід, який дозволяє студентам зіткнутися з реальними життєвими ситуаціями клієнтів, усвідомити значущість своєї діяльності та відчувати відповідальність за результати професійної взаємодії. Саме у практичній діяльності професійні знання набувають особистісного змісту і стають частиною життєвого досвіду.

Таким чином, професійне становлення особистості психолога є процесом, у якому поєднуються когнітивний розвиток, формування професійної ідентичності та трансформація сенсожиттєвої сфери. Воно передбачає інтеграцію професійних знань і навичок із особистісними цінностями, що забезпечує формування цілісної і зрілої професійної позиції.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що сенсожиттєвий вимір професійного становлення психолога проявляється у формуванні усвідомленого ставлення до професії як до важливої складової життєвого шляху. Професійна діяльність набуває значення не лише як засіб самореалізації, а й як простір реалізації особистісних цінностей і життєвих сенсів, що забезпечує стійкість професійної мотивації та психологічне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коняєва Л. М., Шопша М. В. Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації. *Психологія*. 2024. № 2. С. 15–22. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.1>
2. Терновий В. А. Поняття професійної ідентичності як психологічного феномену. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 6. С. 120–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/22>

3. Шахов В. І., Шахов В. В. Особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі підготовки. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. Серія: Психологія і педагогіка*. 2023. № 74. С. 89–95. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-89-95>

4. Бойчук С. С. Функції професійної ідентичності у забезпеченні психологічної стійкості особистості. *Менеджмент та психологія*. 2026. № 1. С. 45–52.

5. Ющенко І. М. Професійна ідентичність як чинник життєстійкості особистості. *Психологія особистості*. 2024. № 2. С. 78–85.

Борис Любий

здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк,

Західноукраїнський національний університет

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК СЕНЗИТИВНИЙ ПЕРІОД ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасних умовах проблема профілактики делінквентної поведінки дітей набуває особливої актуальності. Хоча безпосередньо делінквентні вчинки найчастіше фіксуються вже в підлітковому віці, їхні психологічні та соціально-поведінкові передумови нерідко формуються значно раніше – у період початкового шкільного навчання. Саме тому молодший шкільний вік доцільно розглядати не лише як етап інтенсивного пізнавального розвитку, а і як сензитивний період для ранньої профілактики поведінкових відхилень, які в подальшому можуть набути девіантного або делінквентного характеру. Такий висновок випливає з сучасних українських досліджень, у яких молодший шкільний вік пов'язується з активним становленням емоційної сфери, соціальної взаємодії, морального вибору та поведінкової саморегуляції [1; 2; 5].

О. Мельник наголошує, що в молодшому шкільному віці закладаються основи емоційного інтелекту, здатності розуміти власні емоції, емоції інших людей, регулювати власну поведінку та конструктивно взаємодіяти з оточенням [1, с. 131]. Н. Одарчук та І. Хмельова прямо визначають молодший шкільний вік як найбільш сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту, підкреслюючи, що саме в цей час дитина особливо чутлива до виховних, комунікативних і соціалізуючих впливів [2, с. 69]. Це означає, що профілактика делінквентної поведінки в молодшому шкільному віці має бути спрямована не стільки на реагування на вже сформовані порушення, скільки на випереджувальне формування внутрішніх психологічних ресурсів дитини: емоційної стійкості, здатності до самоконтролю, емпатії, відповідальності та прийняття соціально схвалюваних норм [1, с. 130; 2, с. 70].

Значущість цього вікового періоду зумовлена ще й тим, що саме в початковій школі дитина вперше систематично входить у простір чітко визначених правил, вимог, соціальних ролей та колективної взаємодії. У цей час вона вчиться співвідносити власні бажання з нормами групи, підкоряти поведінку правилам, приймати авторитет дорослого, будувати стосунки з ровесниками, вирішувати конфлікти без агресії та тиску. Якщо ж ці процеси

відбуваються з порушеннями, зростає ризик закріплення імпульсивності, ворожості, агресивних реакцій, негативізму, неприйняття норм і правил. У перспективі саме такі прояви можуть стати підґрунтям для більш серйозних форм порушеної поведінки.

Показовими в цьому контексті є висновки О. Величко, яка звертає увагу на психологічні особливості агресивності дітей молодшого шкільного віку. Авторка підкреслює, що агресивні прояви в цьому віці пов'язані не лише з індивідуальними рисами дитини, а й із тривогою, пригніченою злістю, прагненням самозахисту, впливом сімейних моделей реагування та недостатнім розвитком емоційного інтелекту [3, с. 97]. Для профілактики делінквентної поведінки це має принципове значення, адже агресивність, конфліктність, схильність до силового розв'язання суперечностей і нездатність до емоційної регуляції виступають ранніми поведінковими маркерами ризику. Відповідно, профілактична робота в початковій школі має включати розвиток навичок розпізнавання емоцій, безпечного вираження гніву, ненасильницького спілкування, вміння просити допомогу та приймати іншу точку зору [3, с. 97].

Не менш важливим профілактичним ресурсом є розвиток емпатії. Л. Мафтин доводить, що системне впровадження етнопедагогічного компоненту в освітній процес початкової школи сприяє формуванню гуманістичних цінностей, емоційної чуйності, морального осмислення ситуацій і здатності до конструктивної взаємодії [5, с. 6]. Для профілактики делінквентної поведінки це особливо важливо, оскільки емпатія знижує ймовірність жорстокості, байдужості до іншого, приниження слабшого, булінгових та інших антисоціальних проявів. Отже, профілактика в молодшому шкільному віці повинна мати не лише контрольний, а передусім виховний і розвивальний характер: через казку, обговорення моральних ситуацій, рольову гру, спільні правила класу, групові творчі справи та залучення дитини до досвіду позитивної взаємодії [2, с. 70].

Окремим напрямом ранньої профілактики є попередження булінгу як однієї з форм шкільної деструктивної поведінки. Т. Федорченко підкреслює, що ефективно запобігання булінгу в закладах загальної середньої освіти потребує комплексності, етапності, індивідуального підходу, конфіденційності та залучення всіх учасників освітнього процесу – педагогів, батьків, учнів і фахівців превентивної сфери [4, с. 262]. Хоча дослідниця аналізує проблему на ширшому віковому матеріалі, ці висновки є важливими і для початкової школи, де саме попередження приниження, ізоляції, психологічного тиску та нав'язування сили формує у дітей досвід безпечного співжиття за правилами. У свою чергу, І. Козубовська, Б. Булеза та О. Шип акцентують увагу на необхідності науково обґрунтованого підходу до проблеми девіантної поведінки неповнолітніх групи

ризик, що ще раз підтверджує: профілактична робота має починатися рано, до появи стійких форм поведінкових відхилень [6, с. 65].

Таким чином, молодший шкільний вік справді є сензитивним періодом профілактики делінквентної поведінки. Саме на цьому віковому етапі найбільш ефективно формуються базові механізми саморегуляції, емоційної компетентності, емпатії, моральної оцінки вчинків, прийняття соціальних норм і відповідальних способів взаємодії з іншими. Тому профілактика делінквентної поведінки має розпочинатися вже в початковій школі й реалізовуватися через цілісну систему психолого-педагогічного супроводу: розвиток емоційного та соціального інтелекту, профілактику агресії й булінгу, співпрацю з родиною, створення безпечного освітнього середовища та підтримку позитивного досвіду шкільної соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. Т. 1. С. 128–133. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.24>.
2. Одарчук Н. А., Хмельова І. І. Наукові актуалітети розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2024. № 3. С. 68–73. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.3.11>.
3. Величко О. О. Психологічні особливості агресивності дітей молодшого шкільного віку. SWorldJournal. 2024. Т. 3, № 24-03. С. 95–98. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-24-00-023>.
4. Федорченко Т. Є. Запобігання булінгу серед школярів у закладах загальної середньої освіти як педагогічна проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2023. Вип. 27. Кн. 2. С. 253–267. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-253-267>.
5. Мафтин Л. В. Українська етнопедагогіка як аксіологічна основа розвитку емпатії молодших школярів. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 28. С. 1–18 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19010330>.
6. Козубовська І., Булеза Б., Шип О. Наукові підходи до проблеми девіантної поведінки неповнолітніх «групи ризику» в США. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2025. № 1(52). С. 64–67. DOI: 10.24144/2524-0609.2023.52.64-67.

Світлана Філяс

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
016 Спеціальна освіта (Інклюзивна освіта), Тернопільський національний
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Науковий керівник – доктор філософії (PhD) зі спеціальності 053 Психологія
В.П. Литовченко, Тернопільський національний
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РАС

Трансформації сучасного українського суспільства, зокрема розвиток інклюзивної освіти, зумовлюють підвищену увагу до проблем організації ефективної педагогічної взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру. При цьому реформування освітньої системи передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, що актуалізує необхідність пошуку оптимальних педагогічних стратегій, які сприятимуть не лише навчанню, але й соціальній інтеграції учнів з особливими освітніми потребами. Водночас традиційні підходи до організації навчального процесу не завжди враховують специфіку розвитку дітей з РАС, що зумовлює потребу в обґрунтуванні чинників ефективної педагогічної взаємодії з ними. питання комплексного визначення чинників ефективної педагогічної взаємодії з такими учнями залишається недостатньо розробленим.

Мета дослідження – визначення та теоретичне обґрунтування основних чинників організації ефективної взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру в умовах інклюзивного навчання.

У контексті сучасної освітньої практики взаємодія з учнями з розладами аутистичного спектру розглядається як складний багатокомпонентний процес, що передбачає врахування індивідуальних особливостей їх розвитку, специфіки соціальної поведінки та комунікативних можливостей. Важливою передумовою ефективності такої взаємодії є створення структурованого та передбачуваного освітнього середовища, яке забезпечує зрозумілість навчальних вимог для дитини і послідовність професійної діяльності педагогів. Особливого значення при цьому набуває використання візуальних засобів підтримки дитини з РАС. Водночас ефективність взаємодії залежить від рівня фахової компетентності педагога, його здатності адаптувати освітньо-виховний процес відповідно до індивідуальних потреб учня та застосовувати сучасні педагогічні технології.

Сутність організації взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру полягає у забезпеченні таких умов навчання, які сприяють розвитку їх комунікативних, соціальних і пізнавальних можливостей. На відміну від традиційної педагогічної взаємодії, орієнтованої переважно на передачу знань та вмінь, взаємодія педагогів з дітьми з РАС має бути індивідуалізованою, системною та спрямованою на поступову інтеграцію дитини у колектив однолітків. Результатом ефективної організації взаємодії має стати не тільки засвоєння навчального матеріалу, але й формування здатності до соціальної взаємодії, саморегуляції та адаптації до освітнього довкілля.

Узагальнення наукових підходів (Н. Варіна, О. Ковальова [1], Ю. Вейлерт [2], Н. Волкова [3], Н. Компанець, Л. Коваль-Бардаш [4], Ю. Манилюк [5], К. Островська [6], Х. Сайко [7], Т. Скрипник [8], В. Тарасун [9], Д. Шульженко [10] та ін.). дало змогу виокремити такі чинники взаємодії з учнями з РАС.

1. Індивідуальні психолого-педагогічні особливості учнів з РАС, які проявляються у специфіці їх когнітивного розвитку, емоційної сфери, поведінки та комунікації. Такі діти можуть відрізнятися за рівнем розвитку мовлення, здатністю до узагальнення, темпом засвоєння навчального матеріалу та рівнем саморегуляції, що потребує диференційованого підходу до організації навчання. Важливо, що індивідуальні особливості визначають не лише зміст навчальної діяльності учнів, але й способи взаємодії з педагогом і однолітками, а також характер педагогічної підтримки. Урахування цих особливостей дає змогу уникнути перевантаження дитини, зменшити рівень її тривожності та забезпечити ефективне включення у навчальний процес. Водночас ігнорування індивідуальних відмінностей дітей з РАС може призводити до виникнення поведінкових труднощів та зниження навчальної мотивації. Тому педагог має здійснювати постійне спостереження за дитиною, аналізувати її реакції та адаптувати власні педагогічні дії відповідно до її потреб.

2. Рівень сформованості здатності до комунікації дітей з РАС, що визначає здатність встановлювати контакти, підтримувати діалог та розуміти соціальні сигнали. У багатьох учнів спостерігаються труднощі у використанні мовлення як засобу спілкування, розумінні невербальних сигналів, а також в ініціюванні та підтриманні взаємодії з іншими людьми, що зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативних навичок у процесі навчання. Педагогічна взаємодія має будуватися з урахуванням цих труднощів, передбачаючи використання простих, чітких інструкцій, повторення інформації та створення умов для поступового формування навичок спілкування. Важливо також організовувати спеціальні ситуації взаємодії, у яких дитина може практикувати комунікативні дії у безпечному середовищі. Розвиток комунікації сприяє не лише успішному навчанню, але й соціальній інтеграції учня.

3. Структурованість освітнього середовища, що забезпечує зрозумілість та передбачуваність навчального процесу для дітей з РАС. Для них характерна потреба у чіткій організації простору, часу та діяльності, що дає змогу їм краще орієнтуватися у навчальній ситуації. Структурованість передбачає й визначення послідовності навчальних дій, чітке формулювання вчителем правил поведінки та використання стабільних практик, що сприяє зниженню рівня тривожності, підвищує впевненість дитини у власних діях, полегшує засвоєння навчального матеріалу. Важливим елементом такої структурованості є також організація робочого простору дітей з РАС, який має бути зрозумілим і функціонально впорядкованим. Педагог має забезпечувати послідовність у поданні навчальних завдань дитині та уникати різких змін у структурі уроку.

4. Використання засобів візуальної підтримки, що враховує особливості сприймання інформації дітьми з РАС. Багато з них краще засвоюють знання в наочній формі, ніж через усне пояснення, що зумовлює потребу у використанні піктограм, схем, таблиць та інших візуальних матеріалів. Перелічені засоби допомагають учневі зрозуміти зміст завдання, послідовність дій та правила поведінки. Візуальна підтримка також сприяє розвитку самостійності, оскільки дитина з РАС може орієнтуватися на наочні підказки без постійної допомоги педагога, знижує її психоемоційне навантаження та полегшує сприймання нею навчального матеріалу. До того ж використання візуальних розкладів та чітких алгоритмів навчальної діяльності дає змогу педагогу зробити навчальний процес дітей з РАС більш передбачуваним і структурованим.

5. Індивідуалізація навчання дітей з РАС, що дає змогу врахувати їх освітні потреби та можливості і передбачає адаптацію змісту навчання, методів, темпу роботи та способів подання інформації відповідно до особливостей розвитку здобувача. Індивідуалізація сприяє підвищенню навчальної мотивації, оскільки учень відчуває успіх у виконанні завдань. Крім того, вона дає змогу уникнути перевантаження та забезпечує комфортні умови навчання. Для цього педагог має визначати рівень складності завдань, який є доступним для учня, та забезпечувати поступове ускладнення навчальної діяльності. Важливо також використовувати різноманітні методи, засоби, прийоми педагогічної роботи, які відповідають індивідуальному стилю навчання дитини.

6. Професійна компетентність педагога, який повинен володіти знаннями про психолого-педагогічні особливості розвитку дітей з РАС, використовувати сучасні педагогічні технології та методи інклюзивного навчання. Важливим є також уміння застосовувати такі знання у практичній діяльності, адаптуючи навчальний процес відповідно до потреб учнів. Професійна компетентність включає також здатність до рефлексії, аналізу власної діяльності та постійного

професійного розвитку. Крім того, такий педагог має бути готовим до співпраці з іншими фахівцями та батьками дитини.

7. Командна взаємодія фахівців закладу освіти, яка передбачає співпрацю вчителя, асистента вчителя, психолога, логопеда та інших спеціалістів. Така взаємодія забезпечує комплексний підхід до підтримки розвитку дитини, що охоплює навчальну, психологічну та корекційну складові. Кожен із фахівців виконує свою функцію, але їх діяльність має бути узгодженою та спрямованою на досягнення спільної мети – розвитку й соціалізації дітей з РАС. Командна робота дає змогу ефективно вирішувати педагогічні труднощі та адаптувати навчальний процес, для чого важливим є регулярне обговорення педагогами результатів своєї роботи та планування подальших дій.

8. Співпраця з батьками дітей з РАС, які є важливими учасниками освітнього процесу. Так, батьки таких дітей володіють цінною інформацією про особливості розвитку дитини, її поведінку та освітні потреби, що може бути використано у навчальній діяльності. Вказана співпраця передбачає регулярне обговорення результатів навчання, узгодження педагогічних підходів та спільне планування розвитку дитини з РАС, що сприяє створенню єдиного освітнього простору, у якому здобувач з ООП отримує узгоджену підтримку. Важливо також залучати батьків до участі у навчальному процесі та формуванні індивідуальної освітньої траєкторії дітей з РАС, що підвищить ефективність психолого-педагогічного впливу.

Низку чинників організації ефективної взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру в умовах інклюзивного навчання узагальнено у *таблиці*.

Таблиця

**Основні чинники організації ефективної взаємодії
з учнями молодшого шкільного віку з РАС**

Сутність чинника	Зміст чинника	Значення для організації взаємодії
Індивідуальні психолого-педагогічні особливості дитини з РАС	Рівень розвитку мовлення, мислення, емоційної регуляції, поведінкові особливості дитини з РАС	Забезпечує адаптацію навчального процесу до можливостей дитини з РАС, підвищує ефективність взаємодії з нею
Рівень розвитку соціальної комунікації дитини з РАС	Здатність дитини з РАС до спілкування, розуміння соціальних сигналів, участь у взаємодії і комунікації	Визначає можливості включення дитини з РАС у спільну діяльність та розвиток соціальних навичок
Структурованість освітнього середовища	Чіткість правил, послідовність діяльності, організація простору і часу	Знижує тривожність, підвищує передбачуваність і полегшує орієнтацію у навчальному процесі

Візуальна підтримка дитини з РАС	Використання піктограм, схем, розкладів, наочних матеріалів	Полегшує сприймання інформації, сприяє розвитку самостійності та навичок комунікації дитини з РАС
Індивідуалізація навчання дитини з РАС	Адаптація змісту, методів і темпу навчання	Забезпечує відповідність навчальних завдань можливостям дитини з РАС, підвищує її навчальну мотивацію
Професійна компетентність педагога	Знання особливостей РАС, володіння методиками інклюзивного навчання	Визначає якість організації взаємодії з дитиною з РАС та ефективність педагогічних стратегій
Командна взаємодія фахівців	Співпраця вчителя, асистента, психолога, логопеда	Забезпечує комплексний підхід до розвитку дитини з РАС та узгодженість педагогічних дій
Співпраця з батьками дитини з РАС	Узгодження підходів, обмін інформацією, спільне планування	Підвищує ефективність підтримки дитини з РАС у різних сферах життєдіяльності

Отже, організація взаємодії з учнями молодшого шкільного віку з РАС вимагає врахування низки психолого-педагогічних, організаційних і соціальних чинників. У цьому контексті визначальними є створення структурованого і передбачуваного освітнього середовища, систематичне використання візуальної підтримки дитини з РАС як засобу оптимізації сприймання нею інформації, індивідуалізація навчального процесу з урахуванням можливостей і темпу розвитку учня, цілеспрямований розвиток взаємодії з однолітками. Водночас важливу роль відіграють професійна компетентність педагога, його здатність до фахової рефлексії та готовність до міжпрофесійної співпраці, що забезпечує комплексний супровід дитини у межах інклюзивного освітнього простору. Значущою є й взаємодія з батьками, яка сприяє узгодженості педагогічних впливів та створенню єдиного розвивального середовища для дитини з РАС.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні ефективності різних педагогічних стратегій взаємодії з учнями з розладами аутистичного спектру в умовах інклюзивного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варіна Н. В., Ковальова О. В. Особливості використання методів допоміжної та альтернативної комунікації в психологічному супроводі дітей з розладом аутичного спектру. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №4). С. 33-38.

2. Вейлерт Ю.К. Альтернативна і додаткова комунікація у корекційно-компенсаторній освіті дітей з особливими освітніми потребами. Київ: Слово, 2020. 184 с.
3. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація : навч. посіб. Київ: Академія, 2006. 256 с.
4. Компанець Н. М., Коваль-Бардаш Л. В. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище : особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів : навч.-метод. посіб. Київ : Ін-т спец. педагогіки і психології ім. М. Ярмаценка, 2020. 144 с.
5. Манилюк Ю. Оптимальна модель педагогічної взаємодії у початковій школі. *Початкова школа*. 2012. №12. С. 11-14.
6. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с.
7. Сайко Х.Я. Особистісна готовність корекційного педагога до виховання дітей з аутизмом : навч. посіб. Львів : Тріада плюс, 2017. 248 с.
8. Скрипник Т. В. Діти з розладами аутистичного спектру в інклюзії: сценарії успіху: монографія. Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2019. 208 с.
9. Тарасун В. В. Аутологія : теорія і практика : монографія. Київ : Вадекс, 2018. 590 с.
10. Шульженко Д.І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей з аутизмом: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 444 с.

Олена Притула

*здобувачка другого (магістерського) рівня зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ТА РІВНЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ В ОРГАНІЗАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

В умовах стрімких змін сучасного ринку праці, цифрової трансформації організацій та зростаючої конкуренції за людський капітал психологічне благополуччя персоналу перетворюється з другорядного чинника корпоративної соціальної відповідальності на стратегічний ресурс організаційної ефективності. Компанії, що системно інвестують у добробут своїх працівників, демонструють вищі показники продуктивності, нижчу плинність кадрів і міцніший корпоративний дух, який є не просто інтуїтивним переконанням керівників, а задокументований емпіричний факт.

Центральною ланкою, що поєднує добробут працівника з організаційними результатами, є феномен залученості стану активної психологічної присутності людини у своїй роботі, її готовності докладати додаткових зусиль і ідентифікувати себе з цілями організації. Залученість не є простим синонімом задоволеності роботою чи лояльності: вона відображає якісно вищий рівень психологічного зв'язку між працівником і його діяльністю, що має безпосередні наслідки для індивідуальної та командної ефективності.

Попри те що зв'язок між добробутом і залученістю видається очевидним на інтуїтивному рівні, його психологічні механізми, умови реалізації та напрямки причинності залишаються предметом наукових дискусій. З'ясування цих питань має не лише теоретичне, а й виражене практичне значення: дозволяє обґрунтувати конкретні організаційні втручання, спрямовані на одночасне підвищення добробуту персоналу і його залученості у діяльність організації.

Поняття психологічного добробуту у сучасній науці розглядається у рамках двох конкуруючих, але взаємодоповнюючих традицій. Гедоністична традиція, що бере початок у роботах Е. Дінер, акцентує суб'єктивний добробут як переважання позитивних емоцій над негативними та загальну задоволеність життям [3]. Евдемоністична традиція, представлена моделлю С. Руфф, розглядає добробут як реалізацію особистісного потенціалу і визначає шість його вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, цілеспрямованість та особистісне зростання. В організаційному

контексті обидві традиції є релевантними, оскільки як емоційне благополуччя, так і відчуття осмисленості та реалізованості безпосередньо впливають на ставлення працівника до своєї діяльності [4].

Концепція залученості отримала систематичне наукове обґрунтування у роботах зарубіжних науковців, які визначали її як стан, за якого працівники повністю вкладають у роботу свої фізичні, когнітивні та емоційні ресурси. Пізніше операціоналізували залученість через три виміри: енергійність (*vigor*) як відчуття сили та ентузіазму; відданість (*dedication*) як ідентифікацію з роботою та її осмислення; поглиненість (*absorption*) як повне зосередження на роботі і труднощі з відривом від неї. Ця тривимірна модель стала найбільш поширеним інструментом вимірювання залученості в організаційних дослідженнях.

Теоретичною основою, що поєднує добробут і залученість, є модель вимог і ресурсів. Згідно з нею, рівень залученості працівника визначається співвідношенням між професійними вимогами та наявними ресурсами, як зовнішніми (організаційними), так і внутрішніми (особистісними). Баланс між цими компонентами впливає на енергійність, мотивацію та загальний психологічний стан у процесі роботи [1]. Психологічний добробут у цій моделі виступає одночасно і як особистісний ресурс, що підвищує залученість, і як результат стану залученості, формуючи позитивний зворотний цикл взаємного підсилення.

Дослідження дозволяють виокремити кілька конкретних механізмів, що пояснюють зв'язок між психологічним добробутом і залученістю працівників.

Механізм розширення та побудови. Теорія позитивних емоцій постулює, що позитивні емоційні стани, які є складовою добробуту, розширюють когнітивний та поведінковий репертуар особистості, сприяючи творчості, відкритості до нового досвіду та проактивній поведінці. У організаційному контексті це виявляється у вищій ініціативності, готовності до інновацій і екстраролевій поведінці, тобто саме тих проявах, що є серцевиною залученості.

Механізм психологічної безпеки. Відчуття психологічної безпеки, впевненості у тому, що прояв ініціативи, висловлення думок чи визнання помилок не спричинять покарання, є критичною умовою залученості. Психологічний добробут, зі свого боку, підвищує здатність людини відчувати та сприймати безпеку середовища, знижуючи тривожну гіперпильність щодо потенційних загроз з боку колег і керівництва.

Механізм самодетермінації. Теорія самодетермінації визначає задоволення базових психологічних потреб у автономії, компетентності та приналежності, як фундамент добробуту, так і внутрішньої мотивації. Організаційне середовище, що задовольняє дані потреби, одночасно підвищує добробут і залученість,

причому обидва ефекти підсилюють один одного через зростання відчуття усвідомлення та власної ефективності.

Механізм збереження ресурсів. За теорією люди прагнуть зберігати, захищати та примножувати свої ресурси. Психологічний добробут як стан ресурсної наповненості дозволяє людині вільніше інвестувати ресурси в організаційну діяльність, не боячись їх вичерпання. Натомість залученість, будучи станом позитивної активації, сама собою є джерелом відновлення ресурсів, формуючи самопідтримуваний цикл добробуту та залученості.

Якість керівництва є одним із найпотужніших організаційних чинників: трансформаційне лідерство, що надихає і підтримує працівників, одночасно підвищує їхній добробут і залученість. Керівники, які демонструють зацікавленість у розвитку підлеглих, надають конструктивний зворотний зв'язок і визнають досягнення, створюють середовище, сприятливе для обох феноменів [2].

Організаційна справедливість — сприйняття справедливості розподілу ресурсів, процедур та міжособистісного ставлення є важливим медіатором: несправедливість знижує як добробут, так і залученість, причому дані ефекти підсилюють один одного. Дослідження показують, що процедурна справедливість є особливо значущою для залученості, тоді як розподільча справедливість більшою мірою впливає на добробут.

Індивідуальні відмінності у базовому рівні позитивної афективності та резильєнтності модерують силу зв'язку між добробутом і залученістю: у працівників з вищою резильєнтністю цей зв'язок є тіснішим, оскільки вони ефективніше конвертують стани добробуту у продуктивну організаційну поведінку.

Отже, психологічний добробут і залученість працівників є тісно взаємопов'язаними моделями, що утворюють позитивний підсилювальний цикл: добробут підвищує залученість, а залученість, своєю чергою, сприяє збереженню та зміцненню добробуту через задоволення базових психологічних потреб і підвищення відчуття усвідомленої праці. Механізмами, що пов'язують добробут із залученістю, є розширення поведінкового репертуару під впливом позитивних емоцій, психологічна безпека, задоволення потреб у автономії та компетентності, а також вільне інвестування особистісних ресурсів в організаційну діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василик А. В., Смалійчук Г. В., Лужко Ю. О. Well-Being працівників в організації: сутність, складові та завдання менеджменту персоналу. *Бізнес Інформ*. 2021. №11. С. 419–424. URL: business-inform-2021-11_0-pages-419_424.pdf

2. Чиханцова О. А. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісними параметрами. *Актуальні проблеми психології* Т. 9. Вип. 6. 2015. С. 127–133.

3. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.

4. 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(6). P. 1069–1081.

5. Schaufeli W. B., Salanova M., González-Romá V., Bakker A. B. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3(1). P. 71–92.

Оксана Трубіцина

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет*

ПОЯСНЕННЯ ТА ТРАКТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ У ТЕОРІЇ Л. ФЕСТИНГЕРА

У сучасному соціальному середовищі процеси самосприйняття та оцінювання власних досягнень дедалі частіше відбуваються через співвіднесення себе з іншими людьми. Одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечує таке оцінювання, є феномен соціального порівняння. Він відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, самосвідомості та соціальної ідентичності особистості, впливаючи на мотивацію, поведінку та міжособистісні взаємини.

Наукове осмислення цього феномену розпочалося з теорії соціального порівняння, запропонованої Л. Фестінгером. Він пояснює механізми, за допомогою яких людина оцінює власні думки, здібності та поведінку через співвіднесення себе з іншими людьми. Центральним положенням цієї теорії є твердження про те, що люди мають внутрішню потребу оцінювати правильність своїх переконань і рівень власних можливостей [2]. Така оцінка необхідна для формування адекватного уявлення про себе, регуляції поведінки та орієнтації в соціальному середовищі. Коли об'єктивні критерії оцінювання відсутні або є недостатніми, індивід звертається до соціального порівняння як до основного джерела інформації про власні якості та досягнення.

Л. Фестінгер підкреслював, що люди найчастіше порівнюють себе з іншими особами, які мають подібні характеристики, наприклад схожий рівень освіти, соціальний статус, професійну діяльність або життєвий досвід. Таке порівняння є більш інформативним і дозволяє отримати реалістичніші уявлення про власні можливості. Водночас існує тенденція до зменшення розбіжностей між власними думками та думками інших людей. Якщо людина усвідомлює значну різницю між своїми переконаннями та позицією соціального оточення, вона може змінювати власні погляди або поведінку, прагнучи досягти більшої узгодженості із групою [3].

Процес соціального порівняння спрямований насамперед на досягнення більшої точності самооцінки. Завдяки співвіднесенню себе з іншими людьми індивід отримує інформацію про рівень своїх здібностей, успішність діяльності

та відповідність соціальним нормам. Проте ефективність такого порівняння зменшується, якщо відмінності між людьми є занадто значними. У таких випадках інша людина перестає виступати релевантним еталоном для оцінювання, оскільки порівняння втрачає інформативність.

Л. Фестінгер також зазначав, що у випадку суттєвих розбіжностей між власними характеристиками та характеристиками групи людина може змінювати своє соціальне оточення. Це може проявлятися у дистанціюванні від певної групи або у пошуку такого соціального середовища, де порівняння буде більш сприятливим і дозволить підтримувати позитивне уявлення про себе [2, 3].

Окрему увагу дослідник приділяв відмінностям між порівнянням думок і порівнянням здібностей. Погляди людина може змінювати відносно легко під впливом соціального оточення, тоді як здібності змінити значно складніше. Саме тому порівняння у сфері здібностей часто супроводжується конкуренцією та прагненням перевершити інших [1]. У таких ситуаціях соціальне порівняння може виступати важливим джерелом мотивації досягнення, стимулюючи людину підвищувати власні результати та розвивати свої можливості.

У межах теорії Л. Фестінгера соціальне порівняння розглядається як універсальний психологічний механізм самопізнання, що відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, регуляції поведінки та соціальної взаємодії. Через процес співвіднесення себе з іншими людьми особистість отримує можливість оцінювати власні досягнення, коригувати свої погляди та визначати напрями подальшого розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford : Stanford University Press, 1957. 291 p.
2. Festinger L. *A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations.* 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140.
3. Festinger L., Schachter S., Back K. Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing. New York : Harper, 1950. 210 p.

Вікторія Вишквар

*здобувачка другого (магістерського) рівня зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук О. А. Притула,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З САМООЦІНКОЮ ТА СТРАХОМ НЕВДАЧІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне академічне середовище характеризується підвищеними вимогами до успішності, конкурентністю та орієнтацією на досягнення. В умовах, коли освітні стандарти постійно зростають, а соціальне порівняння набуває нових форм завдяки цифровим технологіям, у значної частини студентської молоді формуються перфекціоністські настанови. Перфекціонізм як психологічний феномен давно перебуває у полі уваги науковців, однак питання його взаємозв'язку із самооцінкою та страхом невдачі залишається недостатньо вивченим у контексті вищої освіти.

Численні дослідження свідчать про те, що студенти з вираженим дезадаптивним перфекціонізмом частіше переживають стани психологічного дискомфорту, відчують труднощі у прийнятті рішень і схильні уникати ситуацій, що несуть у собі ризик невдачі. Дані тенденції безпосередньо позначаються на якості академічної діяльності, психічному благополуччі та загальній задоволеності навчанням. Тому дослідження взаємозв'язку перфекціонізму, самооцінки і страху невдачі є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Зарубіжні науковці Д. Данклі та К. Бланштайн розглядають перфекціонізм як явище, що має два основні напрями: орієнтацію на високі особисті стандарти та самокритичний компонент. Перший із них полягає у прагненні людини встановлювати для себе підвищені вимоги та амбітні цілі. Другий же проявляється у жорсткому самоконтролі, схильності до надмірно критичного оцінювання власних дій, труднощах у переживанні задоволення від досягнень, а також у постійних хвилюваннях через можливу критику та очікування з боку інших [5].

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатовимірна модель, що включає орієнтацію на надзвичайно високі стандарти діяльності, схильність до негативної самооцінки при недосягненні цих стандартів, сумніви щодо власних дій та надмірне занепокоєння помилками. Ключовим у сучасних концепціях є розмежування між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом. Якщо адаптивний перфекціонізм передбачає

прагнення до якості поряд із гнучкістю до результату, то дезадаптивний характеризується нестерпністю до власних недоліків і жорсткою залежністю самоцінності від зовнішніх досягнень [1].

Самооцінка як психологічна категорія відображає загальне ставлення особистості до себе, ступінь прийняття власного «Я» та відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх обставин. За даними досліджень, дезадаптивний перфекціонізм корелює з нестійкою та заниженою самооцінкою: особи, які ставлять надвисокі вимоги до себе, нерідко оцінюють власну компетентність як недостатню, навіть за об'єктивно успішних результатів. Поясненням цього є механізм «рухомої мети» — щоразу, як досягається черговий стандарт, він замінюється ще вищим, унеможливлуючи відчуття задоволення від власних досягнень.

Страх невдачі є одним із центральних емоційно-мотиваційних конструктів у психології досягнень. Аткинсон у своїй класичній моделі описав страх невдачі як мотиваційну тенденцію уникати ситуацій, що можуть виявити некомпетентність. У перфекціоністів цей страх набуває особливо гострого характеру: оскільки їхня самооцінка залежить від успіху, будь-яка потенційна помилка сприймається як загроза цілісності «Я» [4]. Дослідження Конрой виокремили п'ять аспектів страху невдачі, серед яких найбільш пов'язаними з перфекціонізмом виявились страх розчарувати значущих осіб та страх зниження самоповаги [6].

Для вивчення взаємозв'язку між досліджуваними конструкціями здійснено теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел та огляд емпіричних даних. Аналіз сучасних досліджень дозволяє виділити кілька стійких закономірностей.

По-перше, встановлено значущий негативний зв'язок між дезадаптивним перфекціонізмом і глобальною самооцінкою студентів. Дослідники фіксують, що студенти з високими показниками за шкалами «занепокоєння помилками» та «сумніви у власних діях» демонструють нижчі показники самоприйняття. Показово, що цей зв'язок є значно сильнішим саме для дезадаптивного перфекціонізму, тоді як адаптивний перфекціонізм корелює із самооцінкою значно слабше або навіть у позитивному напрямі.

По-друге, страх невдачі виступає медіатором між перфекціонізмом і заниженою самооцінкою. Тобто вплив перфекціоністських установок на самооцінку значною мірою реалізується саме через посередництво страху помилитися чи розчарувати оточуючих. Цей механізм підтверджується в дослідженнях студентів університетів різних країн і є відносно культурно-інваріантним.

По-третє, дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний зі специфічними патернами самооцінки — її нестійкістю та залежністю від зовнішніх оцінок.

Студенти-перфекціоністи часто описують свою самооцінку як «умовну»: вони почуваються цінними лише за умови досягнення поставлених цілей. Така контингентна самооцінка є особливо вразливою до ситуацій невдачі та зворотного зв'язку з боку викладачів або однолітків.

Особливості прояву у студентів вищої освіти. В академічному середовищі перфекціонізм, низька самооцінка і страх невдачі утворюють стійкий психологічний трикутник, що негативно впливає на навчальну діяльність. Студенти з вираженим дезадаптивним перфекціонізмом схильні до прокрастинації, уникання складних завдань і перепрошування за незначні помилки. Вони нерідко витрачають непропорційно великий час на відносно прості завдання, прагнучи до «ідеального» результату, що знижує загальну ефективність навчання.

Особливо гостро зазначені тенденції виявляються у ситуаціях публічного оцінювання: під час захисту курсових і дипломних робіт, усних відповідей, групових презентацій. Страх виявитися некомпетентним у присутності викладачів і однолітків активізує уникаючу поведінку, а у крайніх випадках призводить до академічної прокрастинації або відмови від участі в освітньому процесі.

Варто зазначити, що соціальні мережі та цифрове середовище підсилюють ці тенденції, забезпечуючи постійне соціальне порівняння. Студенти в умовах цифровізації відчують тиск «ідеального» образу успішного однолітка, що формує завищені еталони та посилює відчуття власної невідповідності.

Отже, дезадаптивний перфекціонізм є значущим чинником зниження самооцінки та підвищення рівня страху невдачі у здобувачів вищої освіти. Зв'язок між ними має системний характер і реалізується через механізм контингентної самооцінки та уникаючу мотивацію. Практичні імплікації отриманих даних стосуються необхідності розробки та впровадження програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на корекцію дезадаптивних перфекціоністських настанов, формування здорової самооцінки та зниження тривожності, пов'язаної зі страхом помилитися.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник* №1 2023 С. 3-12. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6561/1/Avramenko%201.pdf>
2. Сняданко І. І., Бойко А. О. Дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнями самоефективності й перфекціонізму та їх роль у благополуччі особистості. *Габітус. Психологія праці*. Випуск 17. 2020. С. 152-157. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/29.pdf>

3. Чуйко Г. В., Чаплик Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Міжнародний науковий журнал "Грааль науки"* № 24 лютий, 2023 С. 640-646
URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/953>
4. Atkinson J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64(6). P. 359–372.
5. Dunkley D.M., Blankstein K.R., Flett G.L. Specific cognitive-personality vulnerability styles in depression and the fivefactor model of personality. *Personality*
6. Conroy D. E., Willow J. P., Metzler J. N. Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002. Vol. 14(2). P. 76–90.

Марія Шевчук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Г.С. Гірняк,
Західноукраїнський національний університет*

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Становлення психологічної готовності до материнства в умовах воєнного стану визначається складною взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Особливість воєнного періоду полягає в тому, що традиційні детермінанти — сімейний досвід, характер партнерських взаємин, рівень матеріальної стабільності — доповнюються низкою специфічних обставин, пов'язаних із переживанням воєнного стресу, вимушеним переміщенням і загальною невизначеністю щодо майбутнього.

Усі чинники, що впливають на формування психологічної готовності до материнства, умовно можна об'єднати у дві основні групи — внутрішні та зовнішні, які постійно взаємодіють між собою. Внутрішні чинники пов'язані з особистісними ресурсами жінки, її здатністю адаптуватися до складних умов та підтримувати психологічну рівновагу в ситуації тривалого стресу. Натомість зовнішні чинники формують соціальне та життєве середовище, яке може або сприяти реалізації цього потенціалу, або, навпаки, ускладнювати його прояв. Саме співвідношення й баланс між цими двома групами чинників значною мірою визначає рівень психологічної готовності жінки до материнства.

Резильєнтність як здатність відновлюватися після стресових подій є одним із ключових внутрішніх ресурсів жінок в умовах воєнного стану. Наукові дослідження засвідчують, що жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють меншу вразливість до негативних наслідків воєнного стресу та зберігають здатність до планування майбутнього, включаючи материнство [4, с. 194].

Самоефективність є другим важливим внутрішнім фактором, що визначає здатність жінки приймати рішення про материнство в екстремальних умовах. Впевненість у власній здатності справлятися з труднощами виступає буфером, що пом'якшує негативний вплив зовнішніх стресорів [5, с. 56]. Жінки з високою самоефективністю сприймають виклики воєнного часу як складні, але такі, що піддаються подоланню.

Копінг-стратегії, які використовує жінка для подолання стресу, суттєво впливають на формування готовності до материнства. Продуктивні стратегії – пошук підтримки, активне вирішення проблем, позитивне переосмислення – сприяють збереженню благополуччя, тоді як непродуктивні – уникнення, заперечення, емоційне відсторонення – поглиблюють стресовий стан [2, с. 11]. Вибір стратегій значною мірою визначається попереднім досвідом подолання труднощів та загальним рівнем психологічної зрілості.

Серед зовнішніх факторів провідне місце посідає якість *соціальної підтримки*. Підтримка з боку партнера, сім'ї та фахівців виступає потужним захисним фактором, а жінки, які мають доступ до емоційної та інструментальної підтримки, демонструють нижчий рівень тривожності та більшу готовність до материнської ролі. Групи підтримки для вагітних набувають особливого значення, забезпечуючи не лише емоційну допомогу, а й можливість обміну досвідом та нормалізацію переживань [3, с. 58; 6].

Доступність якісної *медичної та психологічної допомоги* є критично важливим зовнішнім фактором. Руїнування медичної інфраструктури та нестача фахівців у прифронтових регіонах створюють додаткові бар'єри, а психоемоційний стрес вагітних негативно впливає не лише на перебіг вагітності, а й на здоров'я новонароджених [1, с. 7].

Сімейне середовище та моделі батьківства продовжують впливати на формування готовності навіть в екстремальних умовах. Жінки з позитивним досвідом взаємодії зі своїми матерями демонструють вищу стійкість до воєнного стресу, тоді як негативний сімейний досвід підсилює вразливість та активізує страхи щодо повторення деструктивних моделей.

Професійна психологічна підтримка може істотно підвищити рівень готовності жінки до материнства навіть за умов воєнного стану. Цілеспрямовані психологічні втручання, орієнтовані на зменшення рівня тривожності, розвиток психологічної стійкості та зміцнення відчуття власної ефективності, здатні частково нівелювати негативний вплив зовнішніх стресових факторів. Практика надання перинатальної допомоги в умовах збройних конфліктів показує, що навіть відносно короткотривалі психологічні інтервенції можуть забезпечувати помітний позитивний результат.

Отже, формування психологічної готовності до материнства під час воєнного стану зумовлюється поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать психологічна стійкість, відчуття самоєфективності, індивідуальні копінг-стратегії та попередній сімейний досвід, тоді як зовнішні охоплюють рівень соціальної підтримки, доступність професійної допомоги, вплив інформаційного середовища та якість партнерських взаємин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Знаменська Т., Зброжик Є., Воробйова О., Нікуліна Л., Голота Т. Вплив психоемоційного стресу у вагітних та породіль на стан новонароджених під час військової агресії. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*. 2023. Т. 13, № 4 (50). С. 5–11. DOI: 10.24061/2413-4260.XIII.4.50.2023.1.
2. Кульчицька О. Психологічна підтримка в умовах війни. *Збірник наукових праць: Психологія та війна*. Київ : Інститут психології НАН України, 2020. Вип. 3 (1). С. 9–18.
3. Мороз Я. Групи підтримки для вагітних: досвід і перспективи. *Психологічні дослідження*. 2022. Т. 9, № 2. С. 55–68.
4. Панкова Г. Ш. Психологічна стійкість як ключовий чинник адаптації до наслідків війни: дослідження серед дорослого цивільного населення. *Габітус*. 2024. № 65. С. 192–196.
5. Степаненко М. В. Психологічна підготовка до материнства в умовах війни. *Журнал психології*. 2021. Т. 13, № 2. С. 55–60.
6. Фурман О.Є., Шафранський В.В., Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. Тернопіль. 2022. №2. С. 83-96.

Петро Слобода

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності

110 Соціальна робота та консультування,

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент, адвокат, медіатор

О. М. Яремко, Західноукраїнський національний університет

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-РОЛЬОВИХ ОРІЄНТИРІВ

У сучасних умовах трансформації соціальної політики та зростання соціальних ризиків, пов'язаних із воєнними діями та внутрішнім переміщенням населення, набуває особливої актуальності. Дитина як вразлива соціальна група потребує не лише нормативного закріплення прав, але й дієвих механізмів їх реалізації [1; 2].

Права дитини - комплексна соціальна і правова категорія, що поєднує гарантовані державою та міжнародною спільнотою можливості для розвитку, захисту та участі. Їх зміст, у першу чергу, визначають положення Конвенції ООН про права дитини, яка закріплює принципи недискримінації, найкращих інтересів дитини, права на розвиток, а також участь у прийнятті рішень щодо неї [1]. У цьому аспекті дитина займає місце не стільки об'єкта соціального захисту, а активного суб'єкта соціальних відносин. Такий підхід відображає сучасні європейські тенденції розвитку соціальної роботи, що орієнтуються на дитиноцентричну модель.

Соціальна робота у сфері захисту прав дітей виступає ключовим механізмом їх забезпечення. Вона реалізується через систему соціальних послуг, соціального супроводу, консультування, кризового втручання та підтримки сім'ї. Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги», соціальні послуги спрямовані на профілактику складних життєвих обставин та подолання їх наслідків [3].

На сьогодні у соціальній роботі доцільно зосереджуватись на важливості формування у дітей базових навичок поведінки, яка буде відповідати їх соціальному середовищу. Не менш важливими для дітей є уміння взаємодіяти з іншими особами, приймати рішення у складних життєвих обставинах і не боятися брати відповідальність за власні дії. Переконані, діти мають можливість отримувати досвід належної соціальної поведінки у ході щоденної практики соціальної підтримки, супроводу і взаємодії з фахівцями. Це сприятиме як

подоланню труднощів, так і формуванню соціально-рольових орієнтирів дітей, які визначатимуть подальшій інтеграції в суспільство.

Система соціального захисту дітей виступає інституційним середовищем соціальної роботи. В Україні вона включає органи державної влади, органи місцевого самоврядування, служби у справах дітей, центри соціальних служб та інші суб'єкти [2; 4]. Важливу роль у її функціонуванні відіграє Національна соціальна сервісна служба України, яка здійснює реалізацію державної політики у сфері соціального захисту та контроль за дотриманням законодавства [5]. Ефективність цієї системи визначається не лише її структурою, а й рівнем інституційної спроможності. Йдеться про кадрове забезпечення, фінансування, доступність соціальних послуг та міжвідомчу взаємодію. Якщо ці умови не забезпечені, навіть формально розвинена система не працює належним чином. У результаті рівень захисту прав дитини залишається недостатнім.

Важливим напрямом розвитку соціальної роботи є перехід до сімейно-орієнтованої моделі, що відповідає міжнародним стандартам, зокрема Керівним принципам щодо альтернативного догляду за дітьми [6]. Такий підхід передбачає підтримку сім'ї як основного середовища розвитку дитини та зменшення ролі інституційного догляду.

Особливого значення набуває дитиноцентричний підхід, який передбачає врахування думки дитини та забезпечення її участі у прийнятті рішень. Це сприяє формуванню активної соціальної позиції дитини та її відповідальності за власний розвиток [1].

Разом із тим система соціального захисту дітей стикається з низкою викликів, серед яких нерівномірність розвитку соціальних послуг, обмеженість ресурсів та вплив воєнних дій. За даними UNICEF, значна кількість дітей в Україні потребує комплексної соціальної підтримки в умовах війни [7].

Отже, забезпечення прав дітей можливе лише за умови поєднання міжнародних стандартів, ефективної системи соціального захисту та розвитку соціальної роботи як практичного механізму їх реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Конвенція ООН про права дитини від 20.11.1989. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021
2. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
3. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>
4. Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей : Закон України від 24.01.1995 № 20/95-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/20/95-%D0%B2%D1%80>

5. Положення про Національну соціальну сервісну службу України :
постанова КМУ № 783 від 26.08.2020. URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/783-2020-%D0%BF>

6. Guidelines for the Alternative Care of Children (UN, 2009). URL:
<https://digitallibrary.un.org/record/673583>

7. UNICEF. Situation of children in Ukraine. URL:
<https://www.unicef.org/ukraine>

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник - кандидат психологічних наук, доцент Г. С. Гірняк,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Професійна самореалізація є визначальним чинником цілісного благополуччя особистості: емоційного, соціального та економічного. Сучасна діяльність педагога розгортається під впливом низки деструктивних факторів (пандемія COVID-19, військова агресія), що зумовили необхідність адаптації системи освіти до дистанційного формату навчання. У нинішній соціально-економічній ситуації психологічний образ вчителя вибудовується як вектор безперервного розвитку власних компетенцій та компетенцій учнів. Така активність спрямована на реалізацію фундаментальних освітніх завдань та задоволення професійних потреб педагога в кризових умовах.

Як зазначають Л. Мороз та С. Дігтяренко, фундамент успішної професійної реалізації закладається ще на етапі підготовки фахівців через формування цілісної системи уявлень про майбутню діяльність. Ця система включає чітко визначену мету, професійний психічний образ спеціаліста, стійку мотивацію та усвідомлені індивідуальні потреби особистості [1, с. 133]. Вказані елементи не просто співіснують, а перебувають у динамічному взаємозв'язку, утворюючи складну структуру, де зміна одного компонента неминуче трансформує інші. Особливої ваги таке системне функціонування набуває в періоди соціальної турбулентності. Розгляд спонукальних чинників — потреб та мотивів — дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації вчителя до нових реалій. Саме внутрішня мотиваційна структура формує той стійкий психічний образ фахівця, який здатний не лише рефлексувати над зовнішніми викликами, а й активно трансформувати власну діяльність відповідно до актуальних соціально-економічних умов та вимог дистанційного освітнього середовища [1, с. 134].

Дослідження Ж. Сидоренко та Т. Шевчук підкреслюють необхідність приділення особливої уваги щодо реалізації професійних потреб вчителів саме в контексті впровадження дистанційного навчання. Оскільки важливою мотиваційною основою в дистанційному форматі навчального процесу є формування ефективних міжособистісних взаємин в системах «вчитель-учень», «вчитель- вчитель» та «вчитель-батьки» [3, с. 102]. За відсутності

безпосереднього очного контакту включно з умовами дистанційності, як зазначають дослідники, ключовим аспектом в даній формі діяльності є *соціальна спрямованість вчителя*, яка дозволяє сформулювати реалістичні цілі та завдання кожного уроку та окреслити чіткі мотиви й кроки професійної діяльності.

Не менш важливим є врахування розвиненого емоційного інтелекту та комунікативних здібностей як необхідною передумовою для готовності вчителя до створення й активного впровадження сучасних цифрових технологій та освітніх проєктів. У цьому контексті М. Рева актуалізує роль емоційного інтелекту та комунікативного потенціалу особистості як цілісного конструкту, що забезпечує ефективне вирішення складних професійних завдань і швидку адаптацію до динамічних вимог сучасної соціальної дійсності [2, с. 145].

Аналіз специфіки діяльності вчителя в умовах дистанційного навчання дозволив визначити такі провідні маркери:

- необхідність високого ступеня психологічної самостійності та самоконтролю (оскільки відповідальність за організацію та подання матеріалу перебуває виключно на вчителі та реалізується поза межами прямого нагляду з боку керівництва);
- важливо приділяти увагу соціальній спрямованості особистості, як вміння адаптуватися й підлаштовуватися до цифрового середовища, згуртовувати колектив та сприяти обміну думками;
- дистанційне навчання вимагає від вчителя розвитку гнучкості та стресостійкості, оскільки відсутність фізичної присутності у класі та неможливість одночасно охоплювати усі складові діяльності як це відбувається в очному форматі (можливість підійти до учня, написати щось на дошці, показати наочний матеріал) – створює певний когнітивний дисонанс та підвищує емоційне навантаження на вчителя;
- важливим кроком є потреба в інтеграції існуючих традиційних педагогічних навичок, оскільки актуальними є: методика викладання, послідовність використання відповідних віку та меті уроку технік та технологій, подання інформації із цифровим середовищем (включає управління увагою, налаштування інтерфейсу, організацію онлайн комунікацій та підтримку соціальної інтеграції учнів, так, щоб вони не відчували себе відокремлено від інших учнів та від вчителя).

Професійна самосвідомість педагога в умовах дистанційної освіти постає інтегративною характеристикою особистості, що визначає поведінку та діяльність у професійній сфері. Вона містить:

- усвідомлення норм, правил та стандартів професії, що стають орієнтирами для оцінки власних компетенцій;

- формування професійного світогляду та особистої концепції педагогічної діяльності;
- порівняння власних навичок та досягнень із професійними стандартами та колегами;
- врахування очікувань учнів та колег і самооцінку своїх професійних якостей;
- оцінку когнітивних, емоційних і поведінкових компетенцій у процесі дистанційної взаємодії;
- позитивне самооцінювання власної професійної діяльності та визначення перспектив розвитку професійного «Я» у цифровому навчальному середовищі [3, с. 105].

Таким чином, психологічна структура професійної діяльності вчителя в умовах дистанційного навчання постає як цілісна система взаємопов'язаних компонентів — мотивації, психічного образу та самосвідомості. У своїй сукупності ці елементи не лише забезпечують ефективність педагогічної взаємодії в цифровому просторі, а й стають внутрішнім ресурсом для успішної адаптації особистості до динамічних вимог сучасних освітніх технологій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мороз Л., Діхтяренко С. Емоційний інтелект студентів педагогічного закладу вищої освіти та його оцінка. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 2 (84). С. 127–135. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-68582025-84-2-127-135>
2. Рева М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2022. Т. 12, № 1. С. 143–153. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252063>
3. Сидоренко Ж. В., Шевчук Т. І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1 (2). С. 99–105. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).10](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10)

Марта Войнаровська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
110 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач кафедри психології та соціальної
роботи Т.Г. Глух, Західноукраїнський національний університет*

ПІДГОТОВКА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Ефективна комунікація є ключовою компетентністю соціального працівника, яка визначає рівень якості взаємодії з клієнтами, колегами, іншими спеціалістами та міждисциплінарними командами [1, с. 12]. Формування комунікативної компетентності починається на етапі професійної підготовки та передбачає цілеспрямовану роботу над розвитком вербальних і невербальних навичок активного слухання, емпатії, здатності адаптувати стиль спілкування до індивідуальних потреб клієнта та спроможності конструктивно вирішувати конфлікти [1, с. 15; 2, с. 34].

Особлива увага у підготовці соціальних працівників приділяється розвитку психологічної готовності до взаємодії. Зокрема, формування психологічних стратегій подолання міжособистісних бар'єрів, зниження тривожності у спілкуванні та розвиток емоційної компетентності дозволяє підвищити ефективність взаємодії в різних соціальних контекстах [2, с. 41; 4, с. 22]. Згідно з дослідженнями А.Н. Гірняка, використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, симуляції конфліктів, тематичні дослідження та дискусійні семінари, сприяє не лише розвитку практичних навичок, а й формує стійкі психологічні установки, необхідні для професійної діяльності [3, с. 18; 4, с. 27].

У процесі професійної підготовки студенти опановують методи ефективного спілкування з клієнтами різних категорій, включаючи вразливі та соціально незахищені групи. Важливим компонентом є навчання технікам активного слухання, вмінню чітко формулювати запитання та пропозиції, а також розвитку навичок ведення конструктивного діалогу в кризових та конфліктних ситуаціях [1, с. 20; 5, с. 11]. Психологічні прийоми формування атракцій, що використовуються в навчальному процесі, дають змогу студентам створити довірливу атмосферу взаємодії, що сприяє налагодженню ефективного контакту з клієнтами та колегами [5, с. 14].

Дослідження також підкреслюють важливість поєднання теоретичної підготовки з практичним досвідом. Стажування, супервізія та наставництво в

процесі професійної підготовки дають змогу студентам застосовувати набутий теоретичний матеріал у реальних ситуаціях соціальної роботи, адаптувати комунікативні стратегії до конкретних обставин та формувати навички ефективної міжсуб'єктної взаємодії [4, с. 30; 5, с. 19]. Інтеграція психологічних знань, прикладних технологій і практичних методів забезпечує комплексний підхід до підготовки соціальних працівників та підвищує їхню готовність до роботи в багатовимірному соціальному середовищі.

Таким чином, підготовка соціальних працівників до ефективного спілкування – це багатовимірний процес, що охоплює розвиток комунікативних навичок, психологічної готовності до взаємодії, використання інтерактивних педагогічних технологій та поєднання теорії й практики. Систематичне формування комунікативної компетентності сприяє підвищенню якості та ефективності соціальних послуг, розвитку медіаторської компетентності соціальних працівників та підготовці спеціалістів, здатних ефективно діяти в різних соціальних контекстах [3, с. 25; 5, с. 21].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус*, 2023, №52, С. 61-65. <http://habitus.od.ua/52-2023>
2. Гірняк А.Н., Васильків О.В. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*, 2019, Вип. 33, С. 79-90.
3. Гірняк А.Н., Леліс А.М. Психологічні особливості становлення комунікативної зрілості сучасної молоді в умовах дистанційної освіти. *Communicational as a factor of transparency of social interaction*, Elk 2022, С. 27-36.
4. Гірняк А., Пивошук Н. Психологічна готовність до конструктивної соціальної взаємодії як ресурс особистого порозуміння. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку*, Тернопіль: ЗУНУ, 2022, Т. 2, С. 9-14.
5. Гірняк А.Н., Стецюк Ю.О. Комунікативний компонент медіаційної компетентності соціальних працівників. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2025, Вип. 73, С. 256-267. <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/18549>

Олеся Кацер

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О. Є. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У РОБОТІ З ЕМОЦІЙНО ВИСНАЖЕНИМИ КЛІЄНТАМИ

Сучасні світові тенденції, що пов'язані із процесами глобалізації та цифровізації зумовлюють перенасиченість інформаційного простору та удоступнюють його багатоканальність. В українських реаліях тривалої війни з російською федерацією емоційне виснаження - суттєва проблема для конкретної особистості та громадян держави в цілому. Тому дослідження специфіки формування самосвідомості під впливом емоційного виснаження та значення рефлексії в цьому процесі є досить актуальним. Тут важливим постає аналіз і узагальнення категорійних понять: емоційне виснаження, самосвідомість, рефлексія тощо та розширення уявлень про їх роль і значення у процесі становлення особистості.

Зазначимо, що емоційне виснаження – це особливий стан людини, яка під впливом різних довкілленнєвих чинників відчуває тривалу психоемоційну втому, внутрішнє спустошення, що якісно змінює її самосвідомість, світосприйняття. Часто-густо особистість відчуває втому через переживання інтенсивних афектів, постійного прояву емпатії, нав'язливих негативних спогадів та когнітивного виснаження [5, с. 83].

Зрозуміло, що емоційне знесилення негативно впливає на формування самосвідомості людини. Передусім доречно відзначити, що існує індивідуальна самосвідомість (за В. Джеймсом), яка складається з Я - усвідомлюваного та Я - як об'єкта і між ними відбувається постійна взаємодія, що визначає поведінкові реакції, формує установки особистості, які спрямовані на себе та містять, на переконання Р. Бернса, такі модальності, як реальне Я, ідеальне Я та дзеркальне Я (тобто Я-образ, Я-ставлення, Я- поведінка), котрі в сукупності утворюють Я-концепцію особистості [4, с. 194].

Водночас рефлексія розглядається вченими через призму різних контекстів, зокрема, педагогічний, психологічний, філософський тощо. Немає єдиного підходу до трактування цього феномену. Проте, в контексті представленого дослідження під рефлексією розуміємо здатність індивіда реалізовувати механізми пізнання та самопізнання, що поєднують когнітивні,

емоційні, вольові та моральні аспекти свідомості. Рефлексія є засобом аналізу своїх дій та думок, завдяки чому відбувається перехід від сприйняття до узагальненого осмислення. Зрештою самоусвідомлення – це джерело нових знань. Вона оприявнюється процесуально, динамічно та багатофункціонально і важлива для осмисленої саморегуляції та цілісного сприйняття об'єктивної дійсності [2, с. 63].

Рефлексія відіграє провідну роль у формуванні самосвідомості особистості та фактично спричиняє ставлення людини до себе та до навколишнього світу. Рефлекторна діяльність головного мозку забезпечує усвідомлене відчуття себе та сприяє становленню спектру уявлень про різні предмети довкілля. Спочатку формується предметна свідомість, а вже потім виникає самосвідомість на основі пізнавальної діяльності, усвідомленості суспільних відносин та свого місця в цій системі відносин [1, с. 12].

Ядром самосвідомості є Я-концепція, що складається з когнітивних (інтелектуальних) властивостей, емоційно-ціннісних самоставлень (самооцінювання), поведінкових дій (результат прояву когнітивних та емоційно-ціннісних характеристик), суб'єктивно сприйнятих соціальних факторів, що впливають на особистість [3, с. 144].

Засобами рефлексії особистість вибудовує зв'язок емоційної та інтелектуальної сфер. Тобто завдяки постійним роздумам над своїм внутрішнім світом, пережитими емоціями, людина диференціює свої стани, аналізує реакції, дії та вибудовує стратегії виходу із критичної ситуації, всупереч постійним обставинам пригнічення чи впадання у відчай. Саме завдяки рефлексії людина починає стратегічно мислити, по-новому оцінювати ситуацію, працювати над емоційним відновленням. Вона сприяє становленню та розвитку особистості як суб'єкта діяльності. Окрім того, дає змогу створювати цілісне уявлення про себе, пізнавати та об'єктивно оцінювати власні якості та дії, критично ставитись до себе, своєї діяльності, змінювати уявлення про себе, тобто регулювати свої вчинки та дії [6, с. 774].

Роль рефлексії у формуванні самосвідомості емоційно виснажених клієнтів розглядаємо крізь призму когнітивної оцінки особистістю свого стану, спроможності обирати конструктивний шлях подолання емоційного виснаження та можливість здійснювати пошук дієвих копінг-стратегій. До основних етапів подолання емоційного виснаження у наукових розвідках відносять: усвідомлення емоційного виснаження (рефлексійний компонент), пошук ресурсів подолання (мотиваційний та рефлексійно-змістовний компоненти), прийняття рішення та його реалізація (емоційно-вольовий та діяльнісно-поведінковий компоненти) [7, с. 192].

Отже, рефлексія є засобом подолання особистістю емоційного виснаження та вигорання. Завдяки її активізації особистість спроможна самотужки подолати свої негативні стани (стрес, надмірну тривожність, відчай) та перетворити їх на досвід, що створює фундамент для подальших конструктивних дій, укріплюючи позитивну Я-концепцію та формуючи самосвідомість, що розвиває здатність самостійно керувати власним життям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасенко В., Комар Т., Синюк Н. Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльного самоздійснення особистості. *Psychology Travelogs*. 2021 № 2 С. 5–16. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-1> (дата звернення 23.03.2026)
2. Губа Н. О. Концептуальні підходи до вивчення рефлексії в історичному поступі науки. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025 № 2 С. 62-67 DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.10> (дата звернення 14.03.2026)
3. Фурман О. Є. Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023 № 2 (88) С. 142-168 DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02> (дата звернення 19.03.2026)
4. Фурман О. Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1(87) С. 191-198 DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191> (дата звернення 19.03.2026)
5. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024 № 2(25) С. 80-87. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).9](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).9). (дата звернення 15.03.2026)
6. Яворська-Ветрова І.В. До проблеми дослідження рефлексії як механізму становлення особистісної ефективності. *Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Духовність у становленні та розвитку особистості»*. 2014. Жовтень. Івано-Франківськ. С. 768–775. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8564/1/Yavorska-Vietrova_st.doc_2_2014%20%282%29.pdf (дата звернення 20.03.2026)
7. Ярош Н. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис*. 2017 № 3 (7) С. 189-199 URL: https://www.researchgate.net/publication/326347967_ROL_REFLEKSII_U_PROCESI_PODOLANNA_STRESU_OSOBISTISTU/fulltext/5b47496b0f7e9b4637cec8aa/ROL-REFLEKSII-U-PROCESI-PODOLANNA-STRESU-OSOBIISTISTU.pdf (дата звернення 18.03.2026)

Оксана Шупа

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор С. К. Шандрук,
Західноукраїнський національний університет*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТВОРЧОЇ САМОДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проблема саморегуляції творчої самодіяльності майбутніх психологів набуває особливої значущості в контексті професійної підготовки фахівця, діяльність якого передбачає не лише засвоєння теоретичних знань і практичних методик, а й здатність до самостійного конструювання способів психологічної допомоги, гнучкого реагування на нестандартні професійні ситуації та відповідального використання власного особистісного потенціалу.

Творча самодіяльність майбутнього психолога може бути осмислена як форма самостійної, внутрішньо мотивованої активності, спрямованої на пошук, створення та апробацію нових способів професійного мислення, навчальної дії, самопізнання й особистісного самовираження. Вона виявляється у здатності здобувача не лише виконувати задані навчальні вимоги, а й виходити за межі репродуктивного засвоєння знань, інтерпретувати психологічні явища, формулювати власні професійні судження, створювати авторські підходи до аналізу ситуацій, рефлексувати власні обмеження та розширювати індивідуальні ресурси розвитку.

Творча активність без саморегуляції може залишатися нестійкою, фрагментарною або емоційно залежною від зовнішнього схвалення. Натомість розвинена саморегуляція дає змогу майбутньому психологу визначати мету творчого пошуку, планувати власні дії, контролювати емоційні стани, долати невизначеність, оцінювати проміжні результати й коригувати способи діяльності. Д. Янковська розглядає творчий процес не лише як продукування оригінальних ідей, а як складна діяльність, що включає когнітивні, метакогнітивні та поведінкові аспекти, пов'язані з організацією мислення і контролем власної активності [3].

Особливе значення для підготовки майбутніх психологів має поєднання творчості з професійною самосвідомістю. Здобувачі повинні навчитися не тільки генерувати ідеї, а й розуміти їхню доцільність, етичні межі, практичну цінність і відповідність ситуації допомоги. Тому творча самодіяльність не може бути зведена до довільної креативності або нестандартності заради новизни, адже

вона потребує внутрішньої дисципліни, професійної відповідальності та здатності співвідносити власні творчі рішення з потребами іншої людини. Творчий потенціал повинен переходити у реальну поведінку лише за умови творчої впевненості, усвідомлення цінності творчості та готовності діяти в умовах невизначеності [4].

Саморегуляція творчої самодіяльності майбутніх психологів формується не ізольовано, а в структурі професійного становлення особистості. У цьому контексті доречно врахувати твердження про те, що «аналіз наукової літератури, присвяченої розвитку саморегуляції особистості, показує, що цей процес є одним із головних у засвоєнні професійних знань, умінь і навичок, у формуванні професійної особистості молодого людини, мотивації, емоційно-вольових здібностей» [2, с. 25]. Це дозволяє розглядати саморегуляцію не як окрему навчальну навичку, а як наскрізний механізм професіоналізації, який поєднує мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та особистісні компоненти підготовки майбутнього психолога.

Водночас, творча самодіяльність має глибший особистісний вимір, оскільки пов'язана з індивідуальністю, внутрішньою потребою в новизні та самовираженні. Як зазначає С. Шандрук «творчість як психодуховне явище виникає у процесі становлення особистості як індивідуальності. Кожна потенційно обдарована людина прагне чогось нового» [1, с. 37].

Таким чином, саморегуляція творчої самодіяльності майбутніх психологів є складним інтегративним утворенням, що поєднує здатність до цілепокладання, рефлексії, емоційно-вольового контролю, творчої ініціативи, професійної відповідальності та оцінювання власних дій. Її розвиток доцільно забезпечувати через проблемно орієнтоване навчання, аналіз психологічних кейсів, рефлексивні завдання, тренінгові форми роботи, самостійні творчі проекти та ситуації професійного вибору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шандрук С. Концепція розвитку професійних творчих здібностей майбутніх психологів. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1 (79). С. 35–55.
2. Nakh R. Problem of Self-regulation in Sport Psychology. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 68. С. 24–33.
3. Jankowska D. M., Czerwonka M., Lebuda I., Karwowski M. Exploring the Creative Process: Integrating Psychometric and Eye-Tracking Approaches. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1931.
4. Karwowski M., Beghetto R. A. Creative Behavior as Agentic Action. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2019. Vol. 13, No. 4. P. 402–415.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Ребуха Л.З.,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБИСТІСНА АДАПТОВАНІСТЬ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ЇХ ПСИХІЧНОГО ВРІВНОВАЖЕННЯ

Початок шкільного навчання є одним із ключових переломних моментів у житті дитини, що супроводжується суттєвою зміною соціального статусу, розширенням системи вимог і формуванням нових міжособистісних зв'язків. Саме в цей період від рівня адаптованості першокласника значною мірою залежить не лише успішність його навчальної діяльності, а й загальний стан психічного здоров'я. Особистісна адаптованість, будучи інтегральним показником психічного врівноваження, відображає здатність дитини узгоджувати власні потреби, емоційні реакції та поведінкові стратегії з вимогами нового середовища. Проблема шкільної адаптації першокласників не втрачає актуальності, особливо в умовах реформування освітнього простору та нестабільного соціального середовища, спричиненого воєнним станом в Україні.

Поняття «адаптація» охоплює широкий спектр наукових інтерпретацій. У загальнобіологічному розумінні — це процес пристосування живого організму до умов середовища. У психологічному контексті адаптація розглядається як динамічний процес приведення у відповідність індивідуальних особливостей особистості та вимог зовнішнього соціального середовища [8, с. 45]. М. А. Коваленко визначає адаптацію дітей молодшого шкільного віку як складне багатоаспектне явище, що охоплює фізіологічний, психологічний та соціальний компоненти, жоден з яких не може розглядатись окремо від інших [3, с. 15]. На думку О. А. Шевченко, успішна психологічна адаптація передбачає сформованість у дитини внутрішніх регуляторних механізмів, що забезпечують емоційну стабільність та адекватне реагування на стресові чинники шкільного середовища [8, с. 46]. Н. В. Лазарева акцентує увагу на тому, що адаптація є не одноразовою подією, а тривалим процесом, що охоплює щонайменше перше півріччя навчання і залежить від сукупності зовнішніх та внутрішніх чинників [5, с. 55]. Принципово важливим є розмежування понять «адаптація» як процесу і «адаптованість» як результату, що фіксує досягнутий рівень відповідності між особистістю та середовищем.

Першокласники є особливою психологічною категорією: вони перебувають на межі дошкільного та молодшого шкільного дитинства, що

зумовлює їхню підвищену вразливість до зовнішніх впливів. У цей віковий період активно формуються довільність поведінки, здатність до самоорганізації, навчальна мотивація та образ «Я-школяр». О. Яструб зазначає, що для більшості шестирічних і семирічних дітей школа є принципово новим середовищем, де правила, вимоги та соціальні ролі суттєво відрізняються від дошкільних [9, с. 172]. Методичні рекомендації МОН України щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу передбачають поступове включення дітей у навчальну діяльність через ігрові форми роботи, що відповідає психофізіологічним особливостям дитини цього віку [6]. Т. Лабунець підкреслює, що кризовий характер переходу до школи посилюється одночасністю кількох адаптаційних запитів: до нового колективу, до фігури вчителя як авторитету, до структурованого розпорядку дня та до нормативних вимог навчальної діяльності [4, с. 91]. Складність адаптаційного процесу залежить також від типу темпераменту, рівня тривожності, сформованості базового відчуття безпеки та якості дитячо-батьківської прив'язаності.

Особистісна адаптованість першокласника як інтегральний показник психічного врівноваження не зводиться до академічної успішності чи дотримання дисципліни. Вона охоплює емоційний, поведінковий, мотиваційний та соціальний виміри. М. А. Булачок у контексті НУШ наголошує, що адаптованість є свідченням узгодженості між внутрішніми ресурсами дитини та вимогами освітнього середовища, і проявляється у позитивному ставленні до школи, відсутності виражених психосоматичних реакцій та збереженні суб'єктності у взаємодії [1, с. 290]. А. В. Мошенець виокремлює критерії адаптованості першокласника: стабільний емоційний стан, задоволеність від навчання, здатність до побудови контакту з однолітками та вчителем, наявність позитивної Я-концепції [7, с. 169]. Т. О. Голубенко, аналізуючи специфіку адаптації в умовах воєнного часу, акцентує на тому, що тривога і хронічний стрес, пов'язані із зовнішніми обставинами, суттєво ускладнюють формування стану внутрішньої рівноваги у першокласника, а відтак вимагають посиленої психологічної підтримки з боку педагогів і батьків [2]. Психічне врівноваження в контексті адаптованості означає здатність дитини зберігати відносну стабільність емоційних реакцій, регулювати поведінку відповідно до ситуативних норм і підтримувати когнітивну ефективність навіть за умов підвищеного навантаження. Таким чином, особистісна адаптованість постає не як статична властивість, а як динамічний стан, що відображає поточний баланс між викликами середовища і психологічними ресурсами дитини.

Ключовими умовами формування особистісної адаптованості першокласників є: створення емоційно безпечного шкільного середовища; наступність між дошкільною і шкільною освітою; урахування індивідуально-

типологічних особливостей дитини; активна участь батьків у процесі шкільної соціалізації; систематичний психологічний супровід. Успішна адаптація, своєю чергою, стає фундаментом для формування стійкої учнівської ідентичності, внутрішньої мотивації до навчання та довгострокового психологічного благополуччя.

Отже, особистісна адаптованість першокласників є багаторівневим феноменом, що інтегрує когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний аспекти психічного розвитку дитини на початковому етапі шкільного навчання. Психічне врівноваження, як центральний індикатор адаптованості, відображає не лише результат пристосування до нових умов, а й якість функціонування особистості в освітньому просторі. Подальші дослідження у цій галузі мають бути спрямовані на розробку валідних діагностичних інструментів та системних психолого-педагогічних програм підтримки адаптації першокласників, особливо в умовах нестабільного соціального середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булачок М. А. Адаптація учнів до навчання в освітньому середовищі НУШ. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності. 2021. С. 289–291.
2. Голубенко Т. О. Адаптація першокласників до закладу загальної середньої освіти в умовах воєнного часу. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 14. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/586/469>
3. Коваленко М. А. Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання. Педагогіка і сучасність. 2018. С. 15–21.
4. Лабунець Т. Адаптація першокласників до навчання у школі. The VIII International Scientific and Practical Conference «Formation of professional culture of specialists in the field of education», October 21–23, 2024, Plovdiv, Bulgaria. С. 90–93.
5. Лазарева Н. В. Фактори, що впливають на успішність адаптації першокласників. Психологія та освіта. 2021. С. 54–59.
6. Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/1-klasnysh/nmo-923-dodatok.pdf>
7. Мошенець А. В. Проблеми адаптації першокласників до навчання в школі. Досвід особистості: теорія і практика: зб. матеріалів IX Міжнар. наук.-практ. конф. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 168–172.
8. Шевченко О. А. Психологічні основи адаптації дитини до навчального процесу в початковій школі. Вісник практичної психології і соціальної роботи. 2019. С. 45–48.
9. Яструб О. Шкільна адаптація першокласників. Acta paedagogica volyniensis. 2021. Вип. 3. С. 172–177.

Тетяна Цісецька

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – ст. викладач, доктор філософії Суходоля Ю.О.,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність дослідження зумовлена суттєвими змінами у сучасному суспільстві та зростанням вимог до професійної підготовки психологів. Комунікативна компетентність розглядається як сукупність знань, навичок та особистісних якостей, що забезпечують продуктивне спілкування і взаєморозуміння у професійній діяльності [1].

Сьогодні діяльність психолога пов'язана не лише з володінням теоретичними знаннями, а передусім із здатністю ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати довірливі стосунки, розуміти емоційні стани клієнтів і адекватно реагувати на них.

У структурі комунікативної компетентності майбутніх психологів доцільно виокремлювати кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює знання про закономірності спілкування, а також розуміння механізмів міжособистісної взаємодії. Емоційно-вольовий компонент включає здатність до емпатії, емоційної чутливості, саморегуляції та контролю власних емоцій у процесі спілкування. Поведінковий компонент проявляється у сформованості конкретних комунікативних умінь і навичок, зокрема в умінні слухати, ставити запитання, аргументовано висловлювати власну думку, підтримувати контакт і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Важливо підкреслити, що всі ці компоненти взаємодіють між собою і лише в єдності забезпечують ефективність професійного спілкування психолога [2].

Формування комунікативної компетентності відбувається в процесі професійної підготовки майбутніх психологів, яка включає як теоретичне навчання, так і практичну діяльність. Однак традиційні форми навчання, орієнтовані переважно на передачу знань, не завжди створюють достатні умови для розвитку практичних комунікативних умінь. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження активних та інтерактивних методів навчання, які забезпечують залучення студентів до безпосередньої взаємодії та дозволяють відпрацьовувати навички спілкування в умовах, наближених до реальних.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку комунікативної компетентності є психологічний тренінг, який розглядається як сучасна технологія навчання та професійного розвитку. Психологічний тренінг є формою активного соціально- психологічного навчання, що базується на груповій взаємодії та спрямований на розвиток самопізнання, рефлексії та формування практичних навичок. Його специфіка полягає в тому, що учасники не лише отримують нову інформацію, а й активно включаються у процес її засвоєння через виконання вправ, участь у рольових іграх, обговорення та отримання зворотного зв'язку.

У процесі тренінгової роботи створюються умови для безпечного експериментування з різними моделями поведінки, що дозволяє учасникам усвідомлювати власні комунікативні особливості, виявляти неефективні стратегії взаємодії та замінювати їх більш конструктивними. Тренінг сприяє розвитку емпатії, навичок активного слухання, асертивності, здатності до самопрезентації, а також умінню вирішувати міжособистісні конфлікти. Крім того, важливою складовою тренінгового процесу є рефлексія, яка дозволяє учасникам осмислювати власний досвід і переносити набуті навички у реальне життя.

Емпіричне дослідження ефективності тренінгової програми може бути організоване у формі формувального експерименту із залученням експериментальної та контрольної груп. Для оцінки рівня розвитку комунікативної компетентності доцільно використовувати психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання комунікативних умінь, рівня емпатії та особливостей міжособистісної взаємодії. Порівняння результатів до і після проведення тренінгу дозволяє визначити його ефективність.

Результати дослідження свідчать про те, що участь у психологічному тренінгу позитивно впливає на рівень розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів. Зокрема, спостерігається підвищення рівня емпатії, покращення навичок активного слухання, зростання впевненості у спілкуванні та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Також відзначається зниження рівня комунікативних бар'єрів, таких як тривожність, невпевненість та труднощі у встановленні контакту. Отримані результати підтверджують доцільність використання психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців [3].

Таким чином, психологічний тренінг виступає дієвою технологією формування комунікативної компетентності, оскільки поєднує теоретичні знання з практичним відпрацюванням навичок у процесі активної взаємодії. Його впровадження у систему професійної підготовки психологів дозволяє підвищити рівень їх готовності до майбутньої професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шевченко С.В., Фалько Н.М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів // Психологія особистості. - 2020. - № 2. - С. 48-57
2. Вдович С.М. Формування комунікативних навичок майбутніх психологів у закладі вищої освіти // Наукові записки ЛДУБЖ: Педагогіка і психологія. - 2023. - Т. 1, № 2. - С. 47-57
3. Формування комунікативних навичок майбутніх психологів у закладі вищої освіти | Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2550>

Мирослава Антонів

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD) Липка А.О.,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ КОРОТКОСТРОКОВОЇ ТА ДОВГОСТРОКОВОЇ ПАМ'ЯТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В умовах сучасних суспільних змін, інформаційного перевантаження та зростання психоемоційного напруження особливої актуальності набуває дослідження когнітивних процесів особистості, зокрема пам'яті. Найбільш виразно це проявляється в юнацькому віці, який характеризується інтенсивним розвитком пізнавальної сфери, формуванням самосвідомості та зростанням ролі довільної регуляції психічних процесів [5].

Пам'ять розглядається як базовий психічний процес, що забезпечує фіксацію, збереження та відтворення досвіду. Вона - структурна основа пізнавальної діяльності, що забезпечує безперервність психічного досвіду особистості. Відомими різновидами пам'яті постає короткострокова та довгострокова. Перша забезпечує оперативне утримання інформації та її первинну обробку, тоді як друга відповідає за стійке збереження знань і досвіду [1]. У цьому контексті важливим є перехід інформації між цими системами як умова ефективного навчання.

Зазначимо, що пам'ять є суттєвим компонентом психіки, що забезпечує пізнання, адаптацію та регуляцію поведінки [4]. Рівень розвитку когнітивних процесів безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності та академічну успішність здобувачів освіти [2].

Окремі дослідження підтверджують, що у студентському та юнацькому віці пам'ять виступає одним із ключових чинників успішності навчальної діяльності. Зокрема, у дослідженні К.Є. Юдіної підкреслюється зв'язок між рівнем розвитку мнемічних процесів та результативністю навчання, що проявляється у здатності швидко засвоювати та відтворювати навчальний матеріал [6].

У юнацькому віці спостерігається перехід від механічного запам'ятовування до смислового. Посилюється роль мислення, аналізу та структурування інформації у процесах пам'яті, що підвищує ефективність навчальної діяльності [5]. Функціонування пам'яті значною мірою залежить від

психосоціальних чинників, серед яких виокремлюють рівень емоційного навантаження, навчальний стрес, соціальне довкілля та підтримку з боку значущих осіб. Дослідження підтверджують, що підвищений рівень стресу здебільшого негативно впливає на короткострокову пам'ять через зниження концентрації уваги та перевантаження когнітивних ресурсів [5].

Психосоціальні фактори також включають емоційну регуляцію та здатність до адаптації в навчальному часопросторі. Сучасні дослідження підтверджують, що емоційні стани та рівень психологічного благополуччя безпосередньо пов'язані з академічною успішністю здобувачів освіти, оскільки впливають на концентрацію уваги, мотивацію та когнітивну продуктивність [3].

Довгострокова пам'ять більшою мірою залежить від глибини осмислення інформації, її структурованості та особистісної значущості. Використання смислових стратегій запам'ятовування сприяє більш ефективному засвоєнню знань і підвищенню навчальної результативності [2].

Таким чином, короткострокова та довгострокова пам'ять у юнацькому віці функціонують як єдина динамічна система, розвиток якої визначається як індивідуально-психологічними особливостями, так і психосоціальними умовами. Пам'ять є важливим механізмом навчальної діяльності, що впливає на ефективність засвоєння знань та рівень когнітивного функціонування особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Липка А.О. Психологічна динаміка розвитку професійної відповідальності майбутніх психологів : дис. доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Тернопіль, 2024, 232 с.
2. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
3. Панасенко Е.А., Репринець І.О. Вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти : психологічні чинники та освітні практики : *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 101–108.
4. Партико Т.Б. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Ін Юре, 2008, 416 с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005, 360 с.
6. Юдіна К.Є. Психофізіологічний аспект дослідження пам'яті як показника успішності навчання студентів вищих навчальних закладів. *Inovacie vyzkum v oblasti sociologie, psychologia politologie* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Сладковічево, 2017. С. 166–169.

Валентина Легновська

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О. Є. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА НАВЧАЛЬНІ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження психологічних аспектів тривожності та когнітивних можливостей особистості зумовлена передусім інтенсивністю й мінливістю сучасного способу життя, що спричиняє зростання стресових впливів, хронічного психоемоційного напруження, занепокоєння майбутнього добробуту та обмежує потенціал повноцінного інтелектуального розвитку. Особливо «помітне збільшення кількості молодих людей із високим рівнем тривожності спостерігається під час періодів економічної та політичної нестабільності. У цей час свідомість стає більш примітивною, посилюються прояви цинізму, жорстокості, агресивності та брутальності» [3, с. 317].

У психологічній науці поняття «тривога» трактується як базова реакція організму, що проявляється у вигляді загального стану неприємного відчуття без чітко визначеної причини. Тривожність розглядають як суб'єктивне відображення внутрішнього неблагополуччя особистості та її дезадаптації. Вона проявляється через переживання дискомфорту й очікування можливої небезпеки, що свідчить про незадоволення значущих потреб людини. Надмірний рівень тривожності негативно позначається не лише на емоційному стані, а й порушує роботу психіки, уповільнюючи особистісний розвиток.

Тривожність має складну, багаторівневу організацію. Так, ситуативне сум'яття проявляється в конкретних предметах, що викликають стрес, наприклад, під час складання іспиту. Особистісна (стійка) тривожність є достатньо стабільною рисою індивіда, яка відображає схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Тривожність досягнення (успішності) – це окремий різновид тривожності, пов'язаний з очікуванням оцінювання власних знань, умінь і результатів діяльності [5, с. 484].

Навчання в закладі вищої освіти є видом діяльності, яка супроводжується значним інтелектуальним і емоційним навантаженням на молодь, збільшенням обсягу навчального матеріалу, браком часу на повноцінний відпочинок та сон, труднощами якісного опрацювання інформації (особливо в умовах зміни звичного ритму життя), високими вимогами, що зумовлює суттєве когнітивне й емоційне напруження та виступає додатковим стресогенним чинником. У таких

умовах тривожність постає як вагомий чинник, здатний як активізувати діяльність, так і несприятливо позначатися на результатах навчання.

У студентів тривожність може появлятися як загальне відчуття емоційної напруженості, невпевненості та страху перед оцінюванням, як специфічна реакція на навчальні ситуації, зокрема під час іспитів та контрольних заходів. Цей стан виникає як результат високих академічних вимог, адаптації до нових соціальних умов, страху перед майбутньою професійною діяльністю.

Психологічні прояви занепокоєння у студентської молоді зазвичай зумовлені заниженою самооцінкою, сумнівами у власних здібностях, нестабільністю мотиваційної сфери, схильністю до надмірної самокритики. Підвищений рівень напруженості негативно впливає на пізнавальні процеси (концентрацію уваги, когнітивні можливості, запам'ятовування інформації). Тривалі (хронічні) стани хвилювання часто трансформуються в патопсихологічні розлади, значна частина осіб із підвищеною тривожністю мають також проблеми зі здоров'ям [2, с. 278].

Тривожність у студентів є багатокомпонентним феноменом, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, які значною мірою визначають їхню здатність до адаптації в умовах академічного середовища. Зокрема, І. Блохіна, використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, трактує тривожність як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуаціях, що об'єктивно оцінюються особистістю як потенційно небезпечні. Дослідниця зазначає, що психологічні причини виникнення та формування тривожності у студентів безпосередньо пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями [1, с. 85].

Найбільш типовими ознаками прояву тривожності у здобувачів освіти є нервозність, надмірна самокритика, проблеми з концентрацією уваги, когнітивні викривлення (тенденція до перебільшення негативних наслідків) та порушення сну. Ці прояви негативно впливають на їхню продуктивність у навчанні, що створює замкнене коло: тривожність призводить до зниження успішності, а невдачі підсилюють тривогу. Індивідуальні психологічні особливості, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, схильність до уникнення проблемних ситуацій, роблять їх більш вразливими до розвитку тривожності. Здобувачі, які мають низьку стресостійкість, схильні до хронічної тривожності, що знижує їхню здатність конструктивно розв'язувати проблеми та шукати підтримку. Особливості темпераменту також мають важливе значення, зокрема більш тривожними можуть бути особи з інтровертним або меланхолійним типом темпераменту.

Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти

залежать від низки факторів, таких як особистісні риси, мотиваційна спрямованість, попередній досвід, соціальна підтримка, культурно-освітній контекст. Зокрема, значний вплив на розвиток тривожності має академічний тиск, що створює середовище високих вимог та відповідальності, до яких не всі здобувачі освіти можуть бути готовими. Очікування щодо успішності, страх перед можливими невдачами, нестабільність уявлень про власне професійне майбутнє сприяють розвитку тривожних станів.

Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. зазначають, що тривожність може по-різному впливати на діяльність людини: у простих ситуаціях вона сприяє досягненню успіху, тоді як у складних стає перешкодою і навіть спричинює повну дезорганізацію дій. Як риса особистості тривожність має двозначний вплив на ефективність пізнавальної діяльності, що залежить від того, наскільки рівень тривоги відповідає оптимальному стану конкретної людини. Загалом ефект може бути як стимулюючим, так і дезорганізуючим, причому із зростанням інтенсивності тривожності [4, с. 6].

Отже, тривожність впливає на успішність навчальної діяльності через низку взаємопов'язаних чинників: когнітивна сфера (знижується концентрація уваги, погіршуються процеси запам'ятовування та ускладнюється прийняття рішень); мотиваційний компонент (побоювання допустити помилку може або стимулювати більш ретельну підготовку, чи навпаки викликати відчуття безпорадності та втрату мотивації); емоційні реакції (спостерігаються підвищене хвилювання, дратівливість та загострена реакція на стресові ситуації); соціальний вимір (виникають труднощі у взаємодії з викладачами та одногрупниками, що пов'язано з невпевненістю у власних здібностях).

Усвідомлення виникнення чинників та особливостей прояву у них тривожності є ключовою передумовою для розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій її профілактики та подолання задля підвищення академічної успішності та забезпечення емоційної рівноваги.

До дієвих інструментів належить когнітивно-поведінкова терапія, що сприяє проявам і трансформації неадаптивних мисленнєвих настанов, розвиток навичок саморегуляції. Важливу роль відіграють тренінги стресостійкості, що спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, групові форми психологічної підтримки, що забезпечують моральне розвантаження та відчуття приналежності до спільноти. Доцільно також впроваджувати психоосвітні програми, орієнтовані на підвищення обізнаності здобувачів щодо тривожності природи та способів її подолання, розвиток емоційного інтелекту, навичок тайм-менеджменту й ефективної комунікації. Значний ефект має створення в закладах вищої освіти безпечного та підтримувального освітнього довкілля, що забезпечує доступ до психологічних служб, наставництва, активізацію

соціальної взаємодії через студентські ініціативи. Комплексне поєднання зазначених підходів підвищує рівень благополуччя, психологічний стан та академічну успішність здобувачів освіти.

Тривожність — це не просто «нервовість» студента, а прямий наслідок дефіциту таких параметрів довкілля, «як автономність та саморозвитковість». Якщо освітній простір не дає людині свободи вибору (автономії), виникає напруження, яке перетворюється на стійку тривожність і блокує успіх [6].

Отже, тривожність серед здобувачів вищої освіти – це багаточинне явище, що потребує комплексного підходу до його розуміння і подолання. Вона виступає значущим психологічним чинником, здатним як сприяти, так і перешкоджати навчальним результатам здобувачів вищої освіти. Важливо не лише виявляти психологічні особливості тривожності, але й розробляти програми психоемоційної підтримки, що дозволять здобувачам вищої освіти впевненіше адаптуватися до умов академічного довкілля і розвивати стійкість перед майбутніми викликами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 4. С. 82–86.

2. Ємець О.А. Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти. *Science of XXI century: development, main theories and achievements: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference*, November 15, 2024. Helsinki, Republic of Finland: International Center of Scientific Research. С. 277–279.

3. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 317–321. URL:

[file:///D:/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/molv_2016_7_78%20\(1\).pdf](file:///D:/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/molv_2016_7_78%20(1).pdf).

4. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка : зб. наук. ст.* Київ : Ін-т людини КУ ім. Б. Грінченка, 2015. Вип. 2 (4). С. 3–15.

5. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

6. Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... доктора психол. наук:19.00.07. Одеса, 2015. 467с.

Олександра Попович

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет*

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИРІШЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГАМИ

Ефективність вирішення професійних завдань психологами є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки від рівня професійної компетентності спеціаліста залежить якість психологічної допомоги, консультування та психотерапевтичної роботи. У науковій літературі це питання розглядається в контексті професійної компетентності, професійного мислення, прийняття рішень та професійної рефлексії психолога.

Одним із ключових аспектів дослідження ефективності професійної діяльності психологів є вивчення процесу розв'язання професійних ситуаційних завдань, які моделюють реальні випадки з практики психологічного консультування, психодіагностики або психотерапії. Такі завдання можуть включати аналіз психологічної ситуації клієнта, визначення проблеми, вибір адекватних методів психологічної допомоги, а також прогнозування результатів втручання. Дослідження показують, що успішність вирішення професійних завдань залежить від рівня теоретичної підготовки, практичного досвіду, сформованості професійного мислення та розвитку рефлексивних здібностей спеціаліста.

У психології професійної діяльності також підкреслюється роль професійного мислення психолога, яке характеризується здатністю аналізувати складні міжособистісні ситуації, інтегрувати різні джерела інформації та приймати обґрунтовані рішення щодо психологічної допомоги. Ефективність такого мислення пов'язана з рівнем розвитку аналітичних, інтерпретаційних та прогностичних умінь. Важливим чинником є також професійна рефлексія, що дозволяє психологу усвідомлювати власні дії, оцінювати їхню результативність і коригувати професійну стратегію.

На думку Т. Яценко, професійне мислення психолога має специфічний характер і суттєво відрізняється від звичайного логічного або академічного мислення. Воно формується у процесі практичної психологічної діяльності та спрямоване на глибинне пізнання психіки людини, зокрема взаємодії свідомих і несвідомих процесів. Дослідниця підкреслює, що ефективна робота психолога

потребує поєднання логічного аналізу, інтуїтивного розуміння та символічної інтерпретації психічних проявів.

Дослідниця зазначає, що професійне мислення психолога включає здатність аналізувати поведінку, емоції та переживання клієнта не лише на раціональному рівні, а й з урахуванням прихованих, несвідомих детермінант психіки. У цьому контексті важливу роль відіграє так зване пралогічне мислення, яке дозволяє психологу інтерпретувати символічні образи, асоціації та інші прояви несвідомого у процесі психокорекційної роботи [3]. Таким чином, професійне мислення психолога, за Т. Яценко, є інтегративною системою, що поєднує наукові знання, практичний досвід, рефлексію та інтуїцію і забезпечує ефективне розуміння внутрішнього світу людини та вирішення психологічних проблем.

Дослідження ефективності вирішення професійних завдань часто здійснюється за допомогою методу аналізу професійних ситуацій (case-study), тестових завдань, експертної оцінки діяльності психолога, а також спеціальних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення професійної компетентності та готовності до практичної діяльності. У рамках таких досліджень аналізуються показники правильності прийнятих рішень, швидкість їх ухвалення, здатність до комплексного аналізу проблеми та адекватність вибору психологічних методів.

У своїх дослідженнях Семиченко В. А. акцентує увагу на проблемах професійного становлення, розвитку професійної компетентності, а також психологічним труднощам і конфліктам, які виникають у процесі фахової взаємодії. У роботі підкреслюється важливість рефлексії, аналізу професійних ситуацій і професійного досвіду для формування ефективної фахової діяльності [1].

Н. Чепелєвої досліджуючи теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх практичних психологів у закладах вищої освіти, детально аналізує структуру професійної діяльності психолога та визначає основні компоненти його професійної компетентності: професійні знання, практичні уміння, рефлексивні здібності та особистісні якості. Особливу увагу акцентує на формуванні здатності майбутніх психологів аналізувати психологічні ситуації, інтерпретувати поведінку людини та приймати професійні рішення у складних практичних умовах [2]. Зокрема дослідниця вказує, що ефективна підготовка практичного психолога повинна поєднувати теоретичне навчання, практичну діяльність, розвиток рефлексії та формування професійної свідомості. При цьому наголошує на необхідності використання активних методів навчання (аналіз професійних ситуацій, тренінги, практикуми), які сприяють формуванню професійного мислення та готовності до психологічної практики.

Дослідження ефективності вирішення професійних завдань психологами спрямоване на виявлення психологічних механізмів професійної діяльності, визначення чинників формування професійної компетентності та удосконалення підготовки майбутніх фахівців у галузі психології. Результати таких досліджень мають важливе значення для розроблення освітніх програм, професійних стандартів та методів підвищення кваліфікації психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
2. Чепелева Н. В. Професійна підготовка практичного психолога. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 256 с.
3. Яценко Т. С., Галушко Л., Євтушенко І., Манжара С. Пралогічність мислення психолога в контексті глибинно-корекційного пізнання. *Психологія і суспільство*. №4. 2020. С. 54–69.

Софія Гаврилова

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент С.В. Березка,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження психологічних механізмів подолання емоційного виснаження осіб юнацького віку в умовах соціально-психологічної адаптації до воєнних реалій є важливою. Особливо під час війни емоційний стан людини зазнає значних змін під впливом стресових ситуацій та криз. Постійні почуття загрози, невпевненість у майбутньому та втрата звичного розпорядку дня призводять до станів тривоги та депресії, що відображають емоційну нестабільність. Сучасні умови життя, особливо під час війни, є потужним стресором, який впливає на емоційний стан молоді. Військові операції посилюють переживання молодих людей, суттєво впливаючи на їхню емоційну сферу та психологічний стан.

У психологічній науці емоційне виснаження визначається як складний психоемоційний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників і характеризується зниженням енергетичних ресурсів особистості, емоційною спустошеністю та порушенням здатності до саморегуляції. Воно розглядається як ключовий компонент синдрому емоційного вигорання, який відображає глибокі зміни у функціонуванні емоційної сфери та адаптаційних механізмів. За визначенням К. Масlach та С. Джексон, емоційне виснаження виступає центральною складовою вигорання і проявляється у відчутті хронічної втоми, зниженні емоційної залученості та втраті інтересу до діяльності [5].

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що емоційне виснаження формується як результат тривалого психоемоційного напруження, яке перевищує адаптаційні можливості особистості. В. Крайнюк зазначає, що хронічний стрес призводить до поступового виснаження психічних ресурсів, зниження стресостійкості та дезорганізації діяльності [2]. У цьому контексті емоційне виснаження виступає не лише наслідком перевантаження, а й індикатором порушення балансу між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості.

Формування емоційного виснаження у юнацькому віці відбувається у процесі соціалізації та професійного становлення особистості. Юнацький вік

характеризується інтенсивними психічними та соціальними змінами, що супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та активним пошуком життєвих орієнтирів. У цей період значну роль відіграють освітнє середовище, міжособистісні взаємини та соціальні очікування, які можуть виступати як ресурсом розвитку, так і чинником емоційного перевантаження.

Дослідження студентської молоді свідчать про наявність широкого спектра психологічних труднощів, зокрема страхів, пов'язаних із навчальною діяльністю, соціальною оцінкою та професійним самовизначенням, що підсилює рівень емоційного напруження та сприяє розвитку виснаження (М. Кузнецов, В. Шаповалова) [3]. Водночас встановлено, що вплив стресогенних факторів, зокрема навчального навантаження та соціальних умов, негативно позначається на психологічному стані студентів і знижує ефективність їхньої навчальної діяльності (А. Хижняк, В. Мирошніченко, М. Костенко) [4].

Особливого значення набуває проблема профілактики емоційного виснаження, оскільки сучасні підходи акцентують увагу на необхідності розвитку психологічних ресурсів особистості, спрямованих на зниження впливу стресу та підвищення адаптивності. У працях О. Ігумонова та Т. Шлінчак підкреслюється важливість використання психопрофілактичних стратегій, що сприяють збереженню емоційної рівноваги та підвищенню психологічного благополуччя [1].

У психологічній структурі емоційного виснаження виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів, серед яких домінують емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний компонент проявляється у відчутті спустошеності, втраті емоційної залученості та зниженні здатності до емпатії. Когнітивний рівень характеризується негативними установками, песимістичним сприйняттям дійсності та зниженням концентрації уваги. Поведінковий аспект включає уникнення діяльності, зниження продуктивності та схильність до соціальної ізоляції. Усі ці прояви формують єдину систему, що відображає порушення психічної рівноваги. Їх поєднання свідчить про глибокі зміни у функціонуванні особистості.

Особливістю емоційного виснаження є його поступовий розвиток, який часто залишається непоміченим на ранніх етапах. Спочатку воно проявляється у вигляді тимчасової втоми та зниження мотивації. Згодом ці стани трансформуються у стійкі негативні переживання та відчуття безсилля. Хронічний характер стресу призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму. У результаті формується стійкий синдром, що впливає на всі сфери життєдіяльності. Така динаміка зумовлює необхідність ранньої діагностики та профілактики.

Юнацький вік є особливо чутливим періодом до розвитку емоційного виснаження через поєднання біологічних, психологічних і соціальних факторів. У цей час відбувається активне формування світогляду та системи цінностей. Молодь стикається з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що супроводжується високим рівнем відповідальності. Невизначеність майбутнього та страх невдачі підсилюють емоційне напруження. Водночас недостатній життєвий досвід ускладнює ефективне подолання стресових ситуацій. Це створює передумови для накопичення психоемоційного напруження.

Значну роль у формуванні емоційного виснаження відіграє освітнє середовище, яке висуває до студентів високі вимоги. Інтенсивне навчальне навантаження часто супроводжується дефіцитом часу на відпочинок і відновлення. Постійна необхідність демонструвати високі результати спричиняє хронічне відчуття напруги. У поєднанні з соціальними очікуваннями це призводить до внутрішнього конфлікту. Внаслідок цього знижується задоволеність навчальною діяльністю. Зрештою, освітній процес може трансформуватися з ресурсу розвитку у фактор ризику.

Не менш важливим чинником є міжособистісні взаємини, які суттєво впливають на емоційний стан молоді. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом подолання стресу. Її відсутність або недостатність підсилює відчуття самотності та ізольованості. Конфлікти у спілкуванні можуть спричиняти додаткове емоційне напруження. Особливої ваги набуває оцінка з боку значущого оточення. У разі негативного соціального досвіду формується зниження самооцінки та впевненості у собі.

Емоційне виснаження також тісно пов'язане з індивідуально-психологічними особливостями особистості. Рівень стресостійкості визначає здатність ефективно реагувати на складні життєві ситуації. Особи з низьким рівнем саморегуляції є більш вразливими до впливу стресу. Важливу роль відіграють копінг-стратегії, які використовує індивід. Конструктивні стратегії сприяють зниженню напруження та відновленню ресурсів. Натомість деструктивні способи подолання лише поглиблюють стан виснаження.

У сучасних умовах соціальних трансформацій емоційне виснаження набуває нових форм прояву. Зростання інформаційного навантаження призводить до перевантаження когнітивної сфери. Постійний потік інформації ускладнює її обробку та осмислення, що спричиняє зниження концентрації уваги та підвищення рівня тривожності. Додатково впливають соціально-економічні та політичні чинники, які формують загальний фон нестабільності та невизначеності.

Особливу увагу слід приділити психофізіологічним аспектам емоційного виснаження. Хронічний стрес впливає на функціонування нервової системи.

Порушується баланс між процесами збудження та гальмування, що призводить до підвищеної дратівливості та емоційної нестабільності. Водночас знижується загальний рівень енергії організму. Такі зміни можуть супроводжуватися соматичними проявами.

Відтак, емоційне виснаження у юнацькому віці є складним і багатовимірним явищем, що формується під впливом комплексу чинників. Його дослідження потребує інтеграції різних теоретичних підходів. Врахування індивідуальних і соціальних аспектів дозволяє глибше зрозуміти природу цього феномена. Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на розробку ефективних методів профілактики та корекції. Це сприятиме збереженню психічного здоров'я молоді.

Таким чином, емоційне виснаження у юнацькому віці постає як багатовимірний психологічний феномен, що формується під впливом сукупності індивідуальних і соціальних чинників та потребує комплексного теоретичного осмислення і розробки ефективних засобів психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ігумонова О., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Психологічні травелоги*. 2023. № 2. С. 51–61. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16>
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Види студентських страхів та особливості їх динаміки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 49. С. 58–68.
4. Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Костенко М. П. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 3 (161). С. 149–154.
5. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.

Ніна Макарова

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент С.В. Березка,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ВПЛИВ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ НА МІЖОСОБИСТІСНУ КОМУНІКАЦІЮ СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження міжособистісної комунікації як простору прояву захисних механізмів особистості зумовлена інтенсивними трансформаціями інформаційного суспільства та зростанням психоемоційного навантаження на сучасну молодь. В даних умовах комунікативний процес стає не лише інструментом обміну інформацією, а й складним майданчиком для реалізації стратегій психологічної адаптації. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується переосмисленням процесу спілкування. В умовах постійного стресу міжособистісна комунікація все частіше виконує роль інструменту психологічного захисту. Під час взаємодії з людьми особистість не лише обмінюється інформацією, а й підсвідомо намагається стабілізувати свій внутрішній стан, використовуючи захисні механізми для зменшення рівня тривоги. В умовах закладу вищої освіти ця проблема постає найбільш гостро, оскільки період ранньої дорослості є визначальним для закріплення моделей взаємодії, що будуть використовуватись у подальшій професійній діяльності.

Поняття міжособистісна комунікація в сучасній психологічній науці розглядається як складний та багатогранний процес, що відображає обмін інформацією, почуттями та смислами, спрямований на встановлення взаєморозуміння між суб'єктами [2]. Комунікація формується як простір самопроекування особистості та є результатом взаємодії когнітивно-перцептивних, емоційно-регулятивних та поведінкових чинників [3]. Вона визначає не лише характер передачі даних, а й функціонує як основне середовище для прояву захисних механізмів, що забезпечують збереження цілісності «Я-образу» та стабілізацію емоційного стану людини в соціумі [6].

Формування міжособистісної комунікації відбувається у процесі соціалізації особистості, починаючи з раннього дитинства під впливом внутрішніх психологічних налаштувань та зовнішнього соціального середовища. Комунікативна соціалізація є тривалим процесом засвоєння норм і моделей взаємодії, що дозволяють гармонізувати власні інтереси з потребами оточуючих. Як зазначено вище, у процесі формування комунікації важливу роль відіграють

когнітивно-перцептивні, емоційні та поведінкові механізми. Засвоєні стратегії спілкування трансформуються у стійкі моделі (копінг-стратегії), які під впливом захисних механізмів (раціоналізації, проекції, витіснення) забезпечують стабільність емоційного стану суб'єкта. Механізми рефлексії та децентрації відіграють ключову роль у цьому процесі.

Міжособистісна комунікація ґрунтується на процесах взаємного сприйняття та самопрезентації й виявляється у здатності до емпатії, рефлексії власних реакцій та несвідомого регулювання психологічної дистанції. Вона передбачає функціонування захисних механізмів, які забезпечують контроль та стабілізацію емоційної напруги, осмислення травмуючих ситуацій через раціоналізацію та збереження цілісності «Я-образу» в моменти фрустрації. Важливою умовою ефективної комунікації є усвідомлення ролі цих захисних механізмів.

З психологічної точки зору комунікація тісно пов'язана з функціонуванням захисних механізмів, які забезпечують контроль емоційної напруги. На думку К. Роджерса, комунікація – це не просто обмін інформацією, а процес, де особистість прагне до самоактуалізації. У випадках, коли зміст спілкування загрожує цілісності «Я-концепції» виникають психологічні захисти у вигляді викривлення або заперечення [4]. А найкращий спосіб подолання цих «бар'єрів» перехід до конгруентності, тобто щирості. Як результат захисні механізми психіки перестають працювати, як жорсткі фільтри [5]. Сучасні дослідження підкреслюють адаптивний характер цих процесів. Захисні механізми формуються у контексті комунікативного середовища та виконують роль смислових фільтрів. Н. Чепелєва та О. Лактіонов доводять, що комунікація виступає майданчиком для переосмислення себе, де захисти забезпечують вибіркову інтерпретацію досвіду [3]. Таким чином, комунікація є результатом взаємодії свідомих стратегій та несвідомих регуляторів.

Особливого значення у сучасній психології набуває концепція суб'єктної саморегуляції. Вона запропонована С. Кузіковою, та передбачає трансформацію захисних бар'єрів у гнучкі копінг-стратегії [1]. На думку дослідниці рефлексія та децентрація є показниками комунікативної глибини та адаптивності. Особи з розвиненою саморегуляцією здатні усвідомлювати власні реакції безпосередньо в момент спілкування. У працях К. Роджерса також підкреслюється, що механізм конгруентності дозволяє особистості відмовитися від захисних «масок» на користь автентичного діалогу [5]. Це сприяє формуванню більш гармонійної взаємодії. Водночас емпатійне прийняття, за В. Панком, діє як додатковий стабілізатор та дозволяє поєднувати власні інтереси з повагою до автономії іншої людини [2].

У структурі міжособистісної комунікації як складного соціально-психологічного феномена доцільно виокремити системно організований процес взаємодії суб'єктів, що передбачає багаторівневий обмін інформаційними, емоційними та смисловими компонентами, спрямований на досягнення взаєморозуміння, узгодження позицій та формування спільного інтерсуб'єктивного простору. Така комунікація функціонує не як лінійна передача повідомлень, а як динамічна система, що детермінується сукупністю внутрішніх психічних регуляторів і зовнішніх соціальних впливів.

Центральним системоутворювальним чинником ефективності міжособистісної взаємодії виступають процеси психологічної саморегуляції, які інтегрують когнітивно-перцептивні, емоційні та поведінкові механізми. Когнітивно-перцептивний рівень забезпечує інтерпретацію інформації, формування уявлень про партнера взаємодії та прогнозування його поведінки; емоційний – регуляцію афективних станів, емпатійне налаштування та емоційний резонанс; поведінковий – реалізацію комунікативних стратегій, вибір адекватних форм реагування та корекцію власної поведінки відповідно до ситуаційного контексту.

Важливим регулятивним компонентом виступають психологічні захисні механізми, які виконують функцію підтримання цілісності «Я-образу» та зниження внутрішньої напруги, водночас впливаючи на ступінь відкритості особистості у взаємодії, характер інтерпретації повідомлень і рівень психологічної дистанції у спілкуванні. Їх дія може як оптимізувати комунікацію шляхом стабілізації емоційного стану, так і спотворювати її через викривлення смислів та зниження адекватності сприйняття партнера.

Суттєву роль у структурі міжособистісної комунікації відіграють механізми рефлексії та децентрації, що забезпечують здатність особистості до усвідомлення власних когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових патернів, а також до виходу за межі егоцентричної позиції з метою прийняття перспективи іншого. Саме ці механізми сприяють підвищенню точності взаєморозуміння, зниженню комунікативних бар'єрів і формуванню діалогічної взаємодії.

Окремим інтегративним показником виступає конгруентність особистості, яка відображає узгодженість між внутрішніми переживаннями, самосприйняттям і зовнішніми проявами у процесі комунікації. Високий рівень конгруентності забезпечує автентичність взаємодії, зменшення ролі захисних «масок» та підвищення довіри між суб'єктами спілкування.

У межах комунікативного процесу також функціонує інтерпретаційно-смислове поле, у якому відбувається трансформація неусвідомлюваних захисних реакцій у більш адаптивні та усвідомлені копінг-стратегії, що визначають

характер реагування особистості на комунікативні виклики. Це поле формується під впливом індивідуального досвіду, наративних конструктів і соціокультурних контекстів, які задають рамки смислотворення та інтерпретації взаємодії.

Таким чином, міжособистісна комунікація постає як багатовимірна, динамічна система, у якій взаємодіють психологічні захисти, механізми саморегуляції, рефлексивно-децентраційні процеси та рівень конгруентності особистості, що в сукупності забезпечують як стабільність внутрішнього психічного світу суб'єкта, так і ефективність його соціальної взаємодії.

Отже, можна стверджувати, що міжособистісна комунікація є складним процесом, де психологічні захисти можуть виступати як бар'єрами, так і точками зростання. Становлення гармонійної взаємодії здійснюється через узгоджену дію механізмів конгруентності, самопроектування, рефлексії та суб'єктної саморегуляції. Саме ці регулятори дозволяють особистості відійти від деструктивних стратегій пасивності чи агресії, перетворюючи несвідомі захисти на свідомі стратегії самовираження та успішної соціальної реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості: навчальний посібник. Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Суми 2015. 432 с.
2. Панок В. Г, Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. та ін. Основи практичної психології. За заг. ред. Панка В.Г. 3-тє вид., Київ. Либідь, 2006. 536 с.
3. Чепелева Н. В. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі. *Психологія і суспільство*. 2014. № 1. С. 89–101.
4. Rogers, C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3. New York : McGraw-Hill, 1959. P. 184–256.
5. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961. 435 p
6. Watzlawick, P. Pragmatics of Human Communication. A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes. Watzlawick, P., Bavelas, J. B, Jackson, D. D. New York. Norton & Company, 1967. 296 p.

Тетяна Лісова

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Е. А. Панасенко,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження психологічних механізмів розвитку асертивної поведінки у процесі професійної підготовки майбутніх зумовлена необхідністю більш детального вивчення умов та чинників її формування в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Подеколи поряд із асертивною поведінкою розглядають поняття «асертивність» як синонім, однак це не є правильним. Оскільки асертивність – це властивість особистості, яка полягає у схильності до асертивного поводження при досягненні цілей, а асертивна поведінка – це процес реалізації даної властивості. Асертивність відіграє важливу роль у налагодженні ефективної міжособистісної взаємодії, психологічного благополуччя та професійної самореалізації. У сучасному світі в соціумі зростає потреба у вмінні впевнено відстоювати власну думку, відкрито говорити про власні думки і почуття, поважаючи при цьому права і межі інших. Особливої важливості ця проблема набуває у контексті професійної підготовки майбутніх психологів, для яких асертивна поведінка є необхідною умовою ефективної професійної діяльності.

Формування асертивної поведінки передбачає усвідомлення власних прав і обов'язків, розуміння особистісних цілей і намірів, здатність до прийняття відповідальних і компромісних рішень з урахуванням позицій інших людей. Крім того, важливою умовою у даному процесі є набуття відповідних знань про міжособистісні стосунки, знань про цінності як основу цих взаємостосунків, які дозволяють перетворювати соціальні навички в компетенції [2]. Таким чином, асертивна поведінка передбачає активне й послідовне відстоювання власних інтересів за умови збереження поваги до прав, потреб і меж інших людей.

Значний теоретичний внесок у розуміння механізмів формування асертивної поведінки здійснив А. Бандура у теорії соціального научіння. У межах даної теорії асертивна поведінка розглядається як результат спостереження за поведінкою інших та засвоєння загальних норм і правил, що забезпечують ефективну саморегуляцію. Особливо ефективним є наслідування тих, хто вміє відкрито говорити про свої бажання, не проявляючи агресії чи пасивності. Таке наслідування сприяє формуванню особистісних установок та

переконань про власну ефективність. Науковець стверджує, що для регуляції поведінки люди використовують символи – внутрішні патерни та засоби оцінки її важливості. Тому при навчанні навичкам асертивної поведінки доцільним є створення «символічного уявлення про асертивну поведінку та її можливі наслідки», а наступні етапи мають включати можливість застосування асертивних навичок на практиці, що уможливорює досвід власної ефективності [4].

Дослідження психологічних механізмів формування асертивної поведінки дозволяє краще зрозуміти та детальніше розкрити внутрішні процеси, які лежать в основі здатності особистості відстоювати власну позицію конструктивним і соціально прийнятним способом. На рис.1. представлено унаочнення психологічних механізмів асертивної поведінки.



Рис.1. Структурно-змістова модель механізмів асертивної поведінки

Згідно зі схемою основні механізми діляться на 3 групи: когнітивні (адекватність, рефлексія, самооцінка), емоційно-вольові (саморегуляція, впевненість у собі, емпатія) та мотиваційні (відповідальність). Взаємодія цих механізмів забезпечує формування асертивної поведінки особистості. Асертивність як особистісна риса сприяє становленню певних ціннісних орієнтирів, досягненню поставлених цілей і побудові життєвої стратегії [2].

Проаналізуємо кожен групу механізмів детальніше.

Когнітивні механізми забезпечують сприйняття людиною себе та дійсності. Насамперед розглянемо адекватність – здатність особистості поводити себе у відповідності із реальністю. Зв'язок із дійсністю дозволяє асертивній особистості конструктивно взаємодіяти з людьми, зважати на їх думку, зокрема і в контексті розуміння тієї чи іншої ситуації. Така адекватність проявляється у чіткому та об'єктивному сприйнятті ситуації як із власної позиції, так і з позиції співрозмовника. Узгодження з реальністю – це дуже важливий елемент, оскільки є деякі фактори, що перешкоджають об'єктивному сприйняттю ситуації, зокрема

певні стереотипи, установки та упередження. Фундаментальним компонентом є самооцінка, яка полягає у здатності особистості оцінювати саму себе, власні здібності, перспективи та місце в соціумі. Вона впливає на ефективність діяльності, особистісний розвиток, ставлення і вимогливість до себе. У разі невідповідності між домаганнями і реальними можливостями людина може перестати оцінювати себе адекватно, а поведінка стає неврівноваженою (емоційні зриви, підвищена тривожність). Не менш важливою є рефлексія – здатність індивіда усвідомлювати власні думки, емоції, мотиви і дії, вміти оцінювати їх відповідно до ситуації і власних цілей та як він сприймається іншими. У контексті асертивної поведінки рефлексія допомагає аналізувати власні межі, визначати причини і наслідки переживань, а також адаптовувати стиль спілкування [3; 6].

Емоційно-вольові механізми дозволяють зберігати психологічну стійкість за будь-яких обставин, впевнено говорити про свої потреби та водночас з повагою ставитися до почуттів співрозмовника. Передусім проаналізуємо саморегуляцію – механізм, який забезпечує управління власними емоціями та поведінкою відповідно до обставин. У структурі асертивної поведінки саморегуляція відіграє ключову роль, оскільки сприяє підтримці емоційної рівноваги, уникненню імпульсивності у ситуаціях тиску чи конфлікту. Розвинена саморегуляція забезпечує здатність усвідомлено обирати та застосовувати асертивну реакцію. Емпатія – це здатність людини до усвідомлення та розуміння емоційних станів інших, зберігаючи при цьому власні межі. Саме емпатія робить асертивність етичною і соціально прийнятною завдяки запобіганню агресії та сприянню довірливій взаємодії. Впевненість – це позитивна оцінка індивідом власних можливостей, ресурсів і вмінь як достатніх для задоволення своїх потреб та досягнення цілей. На думку А. Лазаруса, прояв даного феномену спостерігається у відкритому висловлюванні потреб і почуттів, умінні казати «ні», ініціації та завершенні взаємодії, а Р. Марчук доповнює цей список самоспостереженням, здатністю до пізнання власних якостей, особливостей, мотивів, почуття власної гідності і поваги [1; 6].

Мотиваційні механізми виступають рушійною силою, яка спонукає до усвідомлення та прийняття, а не перекладання провини на інших чи зовнішні обставини. Таким не менш важливим психологічним механізмом є відповідальність за свої дії і вчинки. На думку В. Франкла, відповідальність має тісний зв'язок зі свободою. Науковець вважає, що вона має проживатися та розумітися на рівні відповідальності, а відсутність даного процесу призводить до хаосу [5]. Відповідальність особистості має трьохкомпонентну структуру, яка полягає в її усвідомленні: у перспективі, в актуальній ситуації та у ретроспективі. Усі ці аспекти розкривають відповідальність особистості як цілісну

характеристику [2].

Таким чином, асертивність постає як інтегративна особистісна властивість, що сприяє впевненому та відкритому відстоюванню власної позиції, поважаючи права і межі інших. Розвиток асертивної поведінки детермінується комплексною дією когнітивних, емоційно-вольових і мотиваційних психологічних механізмів, завдяки яким особистість здатна розуміти власні потреби, тверезо сприймати соціальні ситуації та управляти емоційними реакціями. Узгоджене функціонування цих механізмів забезпечує особистісну автономію і конструктивність у поведінці, що є запорукою успішної професійної реалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марчук Р. І. Психологічні особливості асертивності майбутніх фахівців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 70–76.
2. Скрипаченко Т. В. Асертивність особистості: дефініції та особливості. *The strategy of modern science development : monograph*. Riga : Baltija Publishing, 2019. Р. 132–154.
3. Чепелева Н. В. Психологія саморозвитку особистості. Київ : Либідь, 2011. 248 с.
4. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 218 p.
5. Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: Meridian. 176 p.
6. Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill. 250 p.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Е. А. Панасенко,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ГЕНДЕРНІ РОЛІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Актуальність дослідження впливу гендерних ролей на міжособистісну взаємодію в дорослому віці зумовлена глибокими соціальними трансформаціями, що відбуваються у сучасному суспільстві. Сучасний етап розвитку соціуму характеризується переосмисленням традиційних уявлень про гендерні ролі та очікування щодо поведінки чоловіків і жінок. Зміни у соціальних нормах і цінностях сприяють формуванню нових моделей взаємодії між людьми. У цих умовах особливого значення набуває вивчення психологічних аспектів гендерної поведінки та їхнього впливу на міжособистісні стосунки.

Поняття гендерних ролей у сучасній психологічній науці розглядається як складна соціально-психологічна категорія, що відображає систему очікувань, норм і моделей поведінки, які суспільство приписує чоловікам і жінкам [3]. Гендерні ролі формуються у процесі соціалізації особистості та є результатом взаємодії біологічних, соціальних і культурних чинників. Вони визначають характер поведінки, способи комунікації та взаємодії людини в соціумі.

У психології гендерні ролі пов'язують із формуванням гендерної ідентичності, яка виступає важливою складовою самосвідомості особистості. Водночас гендерні ролі є динамічними утвореннями, що змінюються під впливом соціокультурних трансформацій. У сучасному суспільстві відбувається поступове переосмислення традиційних гендерних ролей, що зумовлює необхідність їх глибшого наукового аналізу. Саме тому дослідження гендерних ролей як психологічного феномена набуває особливої актуальності.

У психології гендерна роль визначається як сукупність соціально очікуваних форм поведінки, установок і характеристик, які приписуються особистості залежно від її статевої належності. Вона розглядається як важливий елемент соціальної структури, що регулює взаємодію між людьми та формує стандарти поведінки. За визначенням Т. Говорун та О. Кікінежді, гендерні ролі є результатом соціального конструювання, що закріплюється у процесі виховання та соціалізації [2]. Водночас у працях Т. Мельник та Л.Кобелянської

підкреслюється, що гендерні ролі включають не лише поведінкові прояви, а й систему цінностей, норм і установок, які визначають очікування суспільства [3]. Таким чином, гендерна роль виступає як нормативна модель, що задає рамки соціально прийнятної поведінки.

Формування гендерних ролей відбувається у процесі соціалізації особистості, починаючи з раннього дитинства. Гендерна соціалізація є тривалим процесом засвоєння норм і моделей поведінки, характерних для певної статі. У цьому процесі важливу роль відіграють сім'я, освітнє середовище та соціальне оточення. Засвоєні у дитинстві гендерні ролі трансформуються у стійкі поведінкові стратегії, які впливають на життєвий вибір особистості. Механізми ідентифікації та наслідування відіграють ключову роль у цьому процесі.

З психологічної точки зору гендерні ролі тісно пов'язані з формуванням гендерної ідентичності особистості. Л. Акімова зазначає, що гендерна ідентичність формується під впливом соціальних норм і виступає внутрішнім усвідомленням людиною своєї статевої належності [1]. Сучасні дослідження підкреслюють соціально-конструктивний характер гендерних ролей. Гендерні ролі формуються у контексті конкретного культурного середовища та відображають соціальні цінності. А. Іглі та В. Вуд доводять, що гендерні ролі формуються внаслідок розподілу соціальних ролей у суспільстві [5]. Таким чином, гендерні ролі є результатом взаємодії індивідуальних і соціальних чинників.

Особливого значення у сучасній психології набуває концепція андрогінності, запропонована С. Бем, що передбачає поєднання маскулінних і фемінінних рис у структурі особистості [4]. За С. Бем, андрогінність є показником психологічної гнучкості та адаптивності. Особи з андрогінними характеристиками здатні ефективно змінювати свою поведінку залежно від ситуації. У працях Дж. Вуд також підкреслюється, що сучасні гендерні ролі стають більш гнучкими та варіативними [7]. Це сприяє формуванню більш гармонійної міжособистісної взаємодії. Водночас Дж. Хайд зазначає, що відмінності між чоловіками і жінками часто перебільшуються, а подібності недооцінюються [6].

Гендерна роль особистості доцільно розглядати як складний, багатовимірний соціально-психологічний конструкт, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик і соціокультурних детермінант та відображає систему нормативно зумовлених очікувань, поведінкових установок і рольових приписів, пов'язаних із гендерною належністю. Вона не є статичною характеристикою, а виступає динамічним утворенням, яке змінюється під впливом досвіду, контексту взаємодії та особистісного розвитку.

Ключовим механізмом формування гендерної ролі є процес соціалізації, у межах якого відбувається засвоєння індивідом культурно заданих зразків поведінки, цінностей і норм. Первинна соціалізація реалізується передусім у сімейному середовищі. Вторинна соціалізація здійснюється через освітні інституції та засоби масової інформації, які транслують усталені соціальні стандарти, закріплюють гендерні стереотипи або, навпаки, сприяють їх трансформації.

Вагомим структурним компонентом гендерної ролі виступають соціальні норми, що задають рамки допустимої поведінки та визначають систему суспільних очікувань щодо представників різних гендерних груп. Ці норми виконують регулятивну функцію, спрямовуючи поведінку індивіда відповідно до прийнятих у суспільстві стандартів і водночас виступаючи джерелом соціального контролю та оцінювання.

Суттєву роль у процесі формування гендерної ролі відіграють механізми ідентифікації та наслідування, які забезпечують інтеріоризацію гендерно релевантних моделей поведінки. Через ототожнення з референтними особами та відтворення їхніх поведінкових стратегій індивід засвоює соціально схвалювані зразки, що поступово інтегруються у структуру його особистості.

Центральним внутрішнім компонентом є гендерна ідентичність, яка відображає усвідомлення особистістю власної гендерної належності, прийняття відповідних ролей і внутрішню узгодженість із ними. Вона тісно пов'язана з системою поведінкових установок, що включають рольові очікування, ціннісні орієнтації та характерні способи діяльності, які проявляються у повсякденній взаємодії.

Усі зазначені компоненти перебувають у постійній взаємодії, утворюючи цілісну, але водночас відкриту до змін систему, в якій зовнішні соціальні впливи інтегруються з внутрішніми психологічними процесами. Така взаємодія забезпечує не лише відтворення гендерних ролей, але й можливість їх індивідуальної варіативності та трансформації.

Отже, гендерна роль постає як інтегративне утворення, що формується під впливом соціокультурних умов, механізмів соціалізації, нормативних приписів та індивідуально-психологічних процесів, визначаючи специфіку поведінки, самосприйняття та міжособистісної взаємодії особистості.

Відтак, гендерна роль у психології виступає як складний багатовимірний феномен, що поєднує соціальні норми, індивідуальні характеристики та культурні впливи. Вона визначає поведінку особистості, її спосіб взаємодії з соціальним середовищем і життєві стратегії. У вітчизняній психології акцент робиться на ролі соціалізації та культурних норм, тоді як у зарубіжній – на когнітивних і соціальних механізмах формування гендеру. Гендерні ролі

формуються у процесі соціалізації, але залишаються відкритими до змін під впливом життєвого досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова Л. Н. Гендерні стереотипи і гендерна ідентичність особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 45–49.
2. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
3. Мельник Т., Кобелянська Л. Сучасне гендерне мислення : словник. Київ : К.І.С., 2005. 280 с.
4. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
5. Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). Social role theory of sex differences. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*. P. 817–855.
6. Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592.
7. Wood, J. T. (2015). *Gendered lives: Communication, gender, and culture* (11th ed.). Cengage Learning.

Анастасія Суріна

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент С.В. Березка,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ЮНАЦЬКИЙ ВІК У СИСТЕМІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Актуальність дослідження професійної самоідентичності обумовлена спробами розібратися в тому, що насправді відбувається з молодими людьми (17–22 роки) у період юнацької кризи. Це час, коли пошук сенсу часто межує з тотальною розгубленістю, а необхідність приймати життєво важливі рішення викликає розгубленість. Саме в цей час формується «Я-концепція», вибудовуються професійні та особисті пріоритети. Проте соціальний тиск у поєднанні з внутрішніми суперечностями може значно ускладнити цей процес, заганняючи у стан глибокої фрустрації. Натомість сформована професійна ідентичність гарантує розвиток відповідальності, саморегуляції, підвищенню мотивації та здатності планування майбутнього. Л. Тищенко зазначає, що освітнє середовище відіграє в цьому особливу роль, адже впливає на адаптацію студентів до нових умов і відповідальності, що може впливати на перетік кризи [5].

Проблема самоідентичності залишається однією з фундаментальних у сучасній психології. Зрештою, саме через це явище пояснюється, як людина сприймає себе, формує уявлення про власне «Я» і як, відштовхуючись від цього, прокладає свій життєвий маршрут. Ідентичність – це глибокий багатовимірний феномен, який сплітає в єдину мережу різноманітні психологічні процеси: самооцінку, глибинні цінності, смисли, за які ми тримаємося, та соціальні ролі, які ми змушені або хочемо відігравати.

В межах класичного психоаналізу самоідентичність тісно прив'язували до процесів ідентифікації – концепту, який свого часу ввів З. Фрейд [7]. Згодом ця думка трансформувалася в концепцію его-ідентичності Е. Еріксона [6], де ключовим маркером стала внутрішня цілісність особистості. Розвиток цих ідей поступово підвів психологію до розуміння ідентичності не як стабільної даності, а як динамічного процесу, що повільно визріває і максимально загострюється саме в юнацькому віці. Науковці інших психологічних напрямів, такі як К. Васильченко-Деружко, також не залишаються осторонь, слушно зміщуючи фокус на те, наскільки сильно на людину впливають міжособистісні взаємини, найближче оточення та ширший культурний контекст [1].

Своєю чергою, представники гуманістичної та екзистенційної психології пропонують дивитися на ідентичність як на закономірний результат саморозвитку, постійного вибору та прагнення просто бути собою. У їхньому баченні вона кристалізується через усвідомлення власного досвіду, готовність нести відповідальність за кожен свій крок та безперервний пошук сенсу життя. Тобто людина не просто одного дня «відкриває» свою ідентичність, ніби знахідку – вона її щоденно конструює і перебудовує, реагуючи на обставини та виклики, які підкидає реальність.

Когнітивна психологія підходить до цього питання трохи інакше: тут самоідентичність розглядається як складна система уявлень людини про саму себе. Ця система не виникає з нізвідки, вона є продуктом постійної саморефлексії, порівняння себе з іншими та специфічної інтерпретації пережитого досвіду. Величезну вагу тут має віра у власні сили – саме вона визначає патерни поведінки та логіку прийняття рішень. Якщо ж переміститися в соціально-психологічний контекст, то ідентичність нерозривно зшивається з потребою належати до певних груп та відповідати очікуванням різних соціальних ролей, що зрештою дає людині відчуття включеності у суспільні процеси.

У вітчизняній психології Н. Гончарова, Ю. Горбенко, К. Седих, В. Моргун та інші стверджують, що становлення самоідентичності традиційно розглядається пліч-о-пліч із розвитком самосвідомості та активністю самої особистості. Це такий собі складний конструкт із того, що людина знає про себе, як вона до цього знання ставиться та як усе це проявляється в її реальній поведінці [4]. Фундаментом для такого формування виступають соціальне середовище, здобута освіта та специфічні культурні коди. Варто зазначити, що ідентичність ніколи не є чимось застиглим. Це гнучка структура, яка безперервно трансформується під впливом нового життєвого досвіду та соціальних змін.

Юнацький вік – це переломний етап. Це міст між завершенням підліткового віку і фактичним стартом дорослого життя. Саме в цей проміжок часу відбувається найбільш інтенсивне формування життєвих орієнтирів, кристалізація світогляду та постановка перших серйозних професійних цілей. Молода людина починає активно засвоювати соціальні норми і водночас намагається прокласти власний шлях. Це робить юність вирішальним часом для становлення ідентичності.

Супутником цього періоду стає вікова криза. Вона є абсолютно нормальною частиною розвитку, пов'язаною з глибинними внутрішніми трансформаціями, переоцінкою цінностей і пошуком свого місця в житті. І хоча зовні ця криза часто супроводжується емоційною нестабільністю, вона виконує конструктивну функцію. О. Краєва зазначає – вона стимулює саморефлексію,

тренує гнучкість мислення і підвищує адаптивність [2]. Особливо гостро в цей час відчувається протиріччя між прагненням до самостійності та об'єктивним браком реального життєвого досвіду.

Одне з найголовніших досягнень юнацького віку – це вихід самосвідомості на новий рівень. Вона стає глибшою, продуманішою, охоплюючи розуміння власних сильних сторін, формування ставлення до себе та здатності до саморегуляції. Саме на цьому ґрунті в людини поступово складається уявлення про себе як про майбутнього фахівця.

Рефлексія відіграє в цьому процесі чи не головну роль. Завдяки здатності аналізувати себе, молода людина починає поступово співвідносити свої очікування з реальністю, коригувати цілі та підходити до вибору професійного шляху більш усвідомлено, зазначає О. Мартиненко [3]. Паралельно з цим активно формується ціннісно-мотиваційна сфера, яка визначає життєві пріоритети та спрямованість діяльності. Для цього етапу також характерні постійний пошук сенсу, спроби приміряти на себе різні види діяльності та значний вплив соціального оточення.

Поступово світогляд починає набувати цілісності і працює як внутрішній орієнтир у процесі вибору життєвого шляху. Це включає в себе формування ідеалів, розвиток критичного мислення, осмислення соціальних норм і постійне співвіднесення власних уявлень із реальністю. Усе це в комплексі сприяє поступовому переходу до більш зрілого погляду в майбутнє.

Окремо варто згадати про важливість навчання. Воно виступає не лише джерелом академічних знань, але й повноцінним простором для самореалізації. Навчальне середовище допомагає молоді розвивати відчуття відповідальності, самостійності і вміння планувати власний час. Воно дає змогу уточнити свої професійні інтереси через практичний досвід, що часто допомагає позбутися зайвих ілюзій.

Аналіз наукових підходів до проблеми самоідентичності та особливостей юнацького віку дозволяє зробити висновок: професійна самоідентичність – це складний процес, що формується на перетині внутрішніх змін особистості та зовнішніх соціальних умов. У період юності вона набуває особливої значущості, адже саме зараз до межі загострюються процеси самопізнання, рефлексії, переоцінки цінностей та усвідомлення власних можливостей. Професійна самоідентичність є надважливим чинником особистісного розвитку. Вона визначає спрямованість діяльності, життєві орієнтири та здатність людини до самореалізації. Її становлення напряму залежить від рівня розвитку самосвідомості, системи цінностей, мотивації і, що не менш важливо, від впливу освітнього середовища та соціуму. Усе це зумовлює гостру необхідність подальших досліджень тих психологічних умов і чинників, які здатні або

сприяти, або ж суттєво ускладнювати розвиток професійної самоідентичності студентів у період кризи юнацького віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильченко-Деружко К.А. Історія вивчення явища самоідентифікації в системі психологічних досліджень. *Габітус*. 2023. Випуск 54. С. 103-107.
2. Краєва О.А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку *Педагогічний процес: теорія та практика* (1(52)). С. 46-50.
3. Мартиненко О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 151–155.
4. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська]; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
5. Тищенко Л. В. Самоідентичність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 299–303.
6. Erik H Erikson. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton, 1968. 320 p.
7. Sigmund Freud S. The Ego and the Id. *The Hogarth Press Ltd*. London, 1949. 64 p.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, старший викладач
О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОФАЙЛІНГУ В ОЦІНЦІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ

Сьогоднішнє професійне середовище значно відрізняється від того, що було ще кілька років тому. Постійні зміни, напруженість, необхідність швидко адаптуватися до нових умов – усе це ставить перед працівниками не лише професійні, а й серйозні психологічні вимоги. У таких умовах стає очевидним, що одних лише знань і навичок недостатньо. Велику роль починає відігравати те, як людина розуміє себе, як вона реагує на стрес, як взаємодіє з іншими.

Саме тому все більше уваги приділяється емоційній компетентності. Вона визначає, чи здатна людина контролювати свої емоції, чи вміє вона будувати нормальні робочі стосунки, чи може конструктивно вирішувати конфлікти. Дослідження показують, що в умовах змін і криз саме емоційні фактори часто впливають на стабільність роботи організації [1].

Разом з тим постає питання: як це все оцінити? Як зрозуміти, наскільки людина емоційно зріла і як вона поводитиметься в складних ситуаціях? Одним із підходів, який дозволяє дати відповідь на ці питання, є профайлінг.

Емоційна компетентність – це не одна окрема навичка, а цілий комплекс якостей. Вона включає здатність людини розуміти власні емоції, керувати ними, помічати емоційний стан інших і відповідно будувати свою поведінку. У робочому середовищі це проявляється дуже конкретно: у тому, як людина реагує на зауваження, як поводить себе в конфлікті, чи може вона працювати в команді.

На практиці часто можна побачити, що проблеми в колективі виникають не через професійну некомпетентність, а саме через емоційну незрілість. Наприклад, людина може бути хорошим спеціалістом, але не вміти стримувати емоції або не враховувати позицію інших. У результаті це впливає на загальну ефективність роботи [2, с. 110].

Саме тут і з'являється потреба у більш глибокому аналізі поведінки працівника. Профайлінг дозволяє підійти до цього питання не поверхово, а системно. Йдеться не просто про оцінку за тестами, а про поєднання різних джерел інформації: спостереження, аналіз поведінки, інтерв'ю, результати психологічних методик.

Важливо, що профайлінг дає змогу побачити не лише те, що людина говорить про себе, а й те, як вона реально поводить. Наприклад, рівень самоконтролю можна оцінити не тільки через опитувальник, а й через реакції у стресових ситуаціях. Дослідження показують, що здатність контролювати свої емоції є однією з ключових умов ефективної професійної діяльності [3, с. 24].

Не менш важливим є розвиток емпатії. Людина, яка вміє відчувати емоційний стан інших, легше будує взаємодію, краще розуміє колег і швидше знаходить спільну мову. Це особливо актуально для керівників, адже від їхньої поведінки залежить атмосфера в колективі.

Окремо варто звернути увагу на мотивацію. Вона визначає, наскільки працівник готовий вкладатися в роботу, долати труднощі та розвиватися. У сучасних умовах, коли організації переживають трансформації, здатність до адаптації стає однією з найважливіших характеристик [4, с. 78].

Також профайлінг дозволяє оцінити поведінку людини в конфліктних ситуаціях. Це важливо, адже конфлікти – невід’ємна частина будь-якого колективу. Від того, як вони вирішуються, залежить не лише психологічний клімат, а й результат роботи. Дослідження підтверджують, що ефективне управління конфліктами значною мірою пов’язане з рівнем емоційної компетентності [5].

З практичної точки зору профайлінг є корисним і для HR-фахівців. Він дозволяє більш точно підбирати персонал, прогнозувати поведінку працівників і формувати команди. Використання таких підходів сприяє розвитку корпоративної культури та підвищенню ефективності організації [6].

Крім того, результати профайлінгу можуть бути використані для розвитку працівників. На їх основі можна створювати тренінги, які спрямовані не аби “загалом на розвиток”, а на конкретні слабкі сторони. Наприклад, розвиток саморегуляції, комунікації чи вміння працювати в команді. Як показують дослідження, саме тренінгові технології є ефективним способом розвитку емоційного інтелекту [9, с. 18].

Отже, профайлінг можна розглядати як дійсно корисний інструмент у роботі з персоналом. Його цінність полягає в тому, що він дозволяє побачити людину більш цілісно – не тільки через результати тестів, а й через реальну поведінку. Емоційна компетентність, у свою чергу, виступає одним із ключових факторів ефективності працівника. Вона впливає на комунікацію, здатність працювати в команді, вирішення конфліктів і загальну адаптацію до змін.

Застосування профайлінгу в оцінці цих якостей дає можливість зробити управління персоналом більш обґрунтованим і менш випадковим. Це дозволяє не лише уникати помилок у підборі кадрів, а й створювати умови для розвитку працівників.

Таким чином, поєднання профайлінгу та оцінки емоційної компетентності є перспективним напрямом, який має практичну цінність і може бути ефективно використаний у сучасних організаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антуневич В. Як війна змінила організаційну культуру та цінності компаній. *Онлайн медіа про технології, підприємництво та новини IT*. 2022. URL: <https://speka.media/victoria.antunevich/yak-viina-zminila-korporativnukulturu-ta-cinnosti-kompanii-plqmxv>
2. Ареф'єва В. О., Ареф'єв С. О. Управління організаційною культурою та розвитком як основа стабільної діяльності підприємства. *Економічний вісник*. 2020. № 3. С. 109–117. URL: <https://doi.org/10.33271/ebdut/71.109>
3. Бабак С. В. Про нейрофізіологічні основи емоційного інтелекту. *Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації* 6 березня – 16 квітня 2023 року. Одеса: Видавничий дім Гельветика, 2023. С. 24–26.
4. Баклицька Н. Теорія і практика розбудови екосистеми соціальної сфери в умовах повоєнного відродження України: *матеріали міжнародної науково-практичної конференції*, Київ, 17–18 квітня 2024 року. Київ: КНЕУ, 2024. С. 77–81.
5. Вербовський І., Маркова О. Роль керівника у ефективному вирішенні конфліктів. *Адаптивне управління: теорія і практика*. 2024. Вип. 18 (35). URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-14](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-14)
6. Вознюк Р. Застосування технології HR профайлінгу як інноваційного підходу удосконалення корпоративної культури в системі HR інжинірингу в умовах турбулентності і негативних екстерналій світової і вітчизняної економіки. 2025. 244 с.
7. Войтенко О. В. Організаційна культура як чинник професійного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1. С. 38–44. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-38-44>
8. Гачкевич А., Весоловська М. Картки емоційного інтелекту для розвитку потенціалу співробітників. *Менеджмент та підприємництво: тенденції розвитку*. 2023. № 3 (25). С. 115–127.
9. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17–29.

Василь Гнип

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С.М. Миколук,
Західноукраїнський національний університет*

ПРОФЕСІЙНІ ЗНАННЯ І КОМПЕТЕНЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У СФЕРІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ

Сучасні соціальні реалії, що зумовлені воєнними подіями, суттєво підвищують потребу в наданні психосоціальної допомоги дітям. Переживання травматичних подій у дитячому віці негативно впливають на психічний розвиток і соціальну адаптацію дитини, що актуалізує роль соціального працівника як ключового фахівця у системі підтримки та захисту дитинства. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема професійних знань і компетенцій соціального працівника у сфері психосоціальної допомоги дітям. Сучасна практика вимагає володіння знаннями з психології розвитку, травмаорієнтованого підходу, кризового втручання та сформованих комунікативних й етичних компетенцій, однак їх зміст і структура залишаються недостатньо систематизованими, що й спричинило актуальність і доцільність цього дослідження.

У наукових пошукуваннях висвітлено теоретичні засади психосоціальної допомоги дітям, особливості соціальної роботи з уразливими та травмованими групами [1; 2], а також роль соціального працівника у процесі підтримки психічного здоров'я дитини [3; 7]. Значну увагу приділено питанням дитячої травми, наслідкам кризових і воєнних подій [4; 6], розвитку резильєнтності у молодого покоління [9]. Проте простежується певна фрагментарність у висвітленні саме формування професійної компетентності соціального працівника, що означило необхідність досліджень, що спрямовані на систематизацію наукових підходів і обґрунтування ефективних моделей профпідготовки працівників соціальної сфери.

На основі проведеного дослідження можна висновувати, що професійні знання і компетенції соціального працівника у сфері психосоціальної допомоги дітям мають цілісний, системно-ієрархічний характер. Вони формуються не ізольовано, а в постійній взаємодії теоретичних положень, практичного досвіду та професійно-етичних орієнтирів. Соціальний працівник у цій сфері постає не лише носієм знань, а й активним інтерпретатором соціальної реальності дитини. Ефективність психосоціальної допомоги дітям визначається здатністю фахівця поєднувати теоретичні знання з розумінням індивідуального життєвого досвіду

дитини. Теорії розвитку, травми та соціалізації набувають практичного значення лише за умови їх гнучкого застосування. Важливою є здатність враховувати культурні, сімейні та соціальні контексти дитинства. Соціальний працівник постає медіатором між внутрішнім світом дитини та соціальним довкіллям.

Компетентнісний підхід у підготовці соціальних працівників забезпечує перехід від фрагментарних дій до системного психосоціального супроводу дитини. Він зорієнтовує фахівця на результат, водночас не зводячи допомогу до технічних процедур. Компетенції формуються як здатність діяти в умовах невизначеності та складності. Особливого значення набуває вміння приймати професійні рішення з урахуванням етичних наслідків. Міждисциплінарність професійних знань є методологічною передумовою якісної психосоціальної допомоги дітям. Поєднання психологічних, педагогічних, соціальних і правових підходів дозволяє комплексно оцінювати потреби дитини. Такий синтез знань запобігає редукції проблеми лише до одного виміру. Соціальний працівник у цьому контексті виконує роль координатора між різними фахівцями та інституціями.

Важливим чинником професійної етичності та ефективності психосоціальної допомоги дітям, які пережили травматичний досвід, є рефлексивна компетентність соціального працівника. Вона дозволяє фахівцю усвідомлювати власні межі, установки та емоційні реакції у процесі професійної взаємодії з дитиною, яка має досвід травматизації. Завдяки цьому зменшується ризик нав'язування власних інтерпретацій і очікувань, а професійне втручання стає більш виваженим та коректним. Водночас професійна рефлексія виконує не лише допоміжну функцію у роботі з дітьми, а й є важливим механізмом запобігання емоційному вигоранню соціального працівника, який працює в умовах високого емоційного навантаження. У цьому контексті значення мають і комунікативні компетенції, а також розвиток психологічної стійкості фахівця. Саме вони значною мірою визначають здатність соціального працівника зберігати ефективність у складних професійних ситуаціях. Ефективна комунікація формує основу довіри між соціальним працівником і дитиною та створює безпечний простір взаємодії. За таких умов дитина поступово може відновлювати відчуття контролю над власним життям і внутрішню рівновагу.

Розвиток зазначених компетентностей потребує системного професійного вдосконалення. Професійні знання і компетентності соціального працівника формуються впродовж усього професійного життя через навчання, практику та рефлексію. Професійна діяльність має ціннісно-етичну детермінованість, оскільки пов'язана із забезпеченням підтримки дітей, що зазнали травматичного досвіду. Фахівець із соціальної роботи реалізує гуманістичну функцію, спрямовану на підтримку та відновлення особистості. Важливим напрямком

удосконалення системи психосоціальної допомоги є не лише модернізація програм первинної професійної підготовки у ЗВО, але й розвиток системи безперервної післядипломної освіти. Це передбачає розробку та впровадження спеціалізованих тренінгів, курсів підвищення кваліфікації, програм супервізії та інтервізії, які б фокусувалися на актуальних проблемах дитинства, інноваційних методиках роботи та формуванні стійких практичних навичок. Необхідним постає створення комунікативних платформ для обміну досвідом між фахівцями, що дозволить акумулювати найкращі практики та спільно знаходити рішення для складних професійних завдань. Лише комплексний підхід до професійного розвитку фахівців дозволить подолати виявлений дефіцит компетенцій та забезпечити високий стандарт надання психосоціальної допомоги дітям в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Капська А. Й. Соціальна робота з різними групами населення : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 368 с.
2. Капська А.Й. Соціальна педагогіка: підручник. Київ: Слово, 2016. 400 с.
3. Панок В. Г. Психологічна служба : теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2016. 384 с.
4. Романовська Д. Д. Психологія травматичного досвіду дитини. Київ: Либідь, 2019. 288 с.
5. Слюсаревський М. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: Ін-т психології НАПН України, 2018. 320 с.
6. Титаренко Т. М. Психологічна допомога особистості в кризових умовах. Київ: Міленіум, 2017. 272 с.
7. Психічне здоров'я дітей і підлітків. Всесвітня організація охорони здоров'я. Київ, 2020. 48 с.
8. Психосоціальна підтримка дітей і сімей у кризових умовах. ЮНІСЕФ. Київ, 2021. 72 с.
9. Психологічна резильєнтність дітей у кризових умовах : колективна монографія. Київ: НАПН України, 2022. 268 с.
10. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців соціальної сфери : монографія. Київ: Каравела, 2020. 240 с.

ЗАРУБІЖНІ СТРАТЕГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ ПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЬСТВА

У сучасних соціальних умовах проблема насильства у міжстатевих стосунках перестає бути виключно приватною справою окремих осіб і дедалі більше розглядається як комплексне суспільне явище, що впливає на безпеку, психічне здоров'я та якість життя населення. Зростання кількості випадків насильства, підвищення рівня його усвідомлення у суспільстві та активізація міжнародних ініціатив у сфері захисту прав людини зумовлюють необхідність пошуку ефективних профілактичних стратегій. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення зарубіжного досвіду, який демонструє різноманітні моделі попередження насильства, що вже довели свою результативність у країнах Європейського Союзу та США.

Метою є аналіз зарубіжних стратегій та інноваційних моделей профілактики насильства, виявлення їх ключових особливостей та визначення потенціалу використання в умовах сучасного українського суспільства.

Зарубіжні підходи до профілактики насильства формуються як багаторівневі системи, у яких поєднуються правові, соціальні, психологічні та освітні компоненти. Їх ефективність значною мірою зумовлена не окремими заходами, а саме узгодженістю дій різних інституцій. У більшості розвинених країн сформовано чітку систему міжвідомчої взаємодії, у межах якої правоохоронні органи, соціальні служби, медичні установи та освітні організації функціонують як єдиний механізм реагування на випадки насильства [5, с. 311].

Важливою характеристикою таких систем є орієнтація не лише на реагування, а й на попередження. Зокрема, у Швеції реалізується інтегрована модель профілактики, де поєднуються раннє виявлення ризиків, соціальна підтримка та психологічна допомога. Такий підхід дозволяє не тільки зменшити кількість випадків насильства, а й значно скоротити рівень їх повторюваності. Кризові центри, які функціонують у межах цієї системи, забезпечують безпечний простір для постраждалих і створюють умови для їх поступового відновлення [7, с.297].

У Німеччині акцент зміщено у бік соціальної стабілізації жертв насильства. Значна увага приділяється економічній незалежності постраждалих, адже саме фінансова залежність часто стає чинником, що утримує людину в ситуації насильства. Програми професійної підготовки, перекваліфікації та соціального супроводу сприяють відновленню автономії особистості та її поверненню до повноцінного життя [8, с. 257].

Не менш важливою складовою є психологічна реабілітація. У Великій Британії та США вона розглядається як обов'язковий елемент допомоги постраждалим. Використовуються різноманітні підходи – від індивідуального консультування до групової терапії, що дозволяє не лише знизити рівень травматизації, а й відновити здатність до побудови здорових міжособистісних відносин [1;6]. Особливо цінним є те, що психологічна підтримка в цих країнах інтегрована у всі етапи допомоги, починаючи від кризового реагування і завершуючи довготривалою реабілітацією.

Окремої уваги заслуговує робота з кривдниками, яка у багатьох країнах розглядається як ключовий інструмент профілактики повторного насильства. У Нідерландах впроваджуються спеціальні корекційні програми, спрямовані на трансформацію агресивних поведінкових моделей. Учасники таких програм проходять тренінги з контролю емоцій, навчаються конструктивному вирішенню конфліктів та усвідомлюють наслідки власних дій [3, с.215]. Важливо, що ці програми часто мають обов'язковий характер і поєднуються з правовими механізмами впливу.

Суттєвим елементом профілактики є також освітній компонент. У багатьох країнах Європи та Північної Америки профілактичні заходи інтегруються у систему освіти. Молодь навчають не лише розпізнавати прояви насильства, а й будувати взаємини на засадах поваги, рівності та відповідальності. Освітні програми сприяють формуванню культури ненасильницького спілкування та запобігають закріпленню деструктивних моделей поведінки [2;4].

Таким чином, зарубіжний досвід демонструє, що ефективна профілактика насильства неможлива без комплексного підходу. Саме поєднання різних напрямів – від правового регулювання до психологічної підтримки – створює стійку систему, здатну не лише реагувати на проблему, а й запобігати її виникненню.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що зарубіжні стратегії профілактики насильства ґрунтуються на принципах системності, міжвідомчої взаємодії та орієнтації на довгостроковий результат. Їх ефективність забезпечується поєднанням правових, соціальних, психологічних та освітніх механізмів, а також активним залученням різних інституцій до реалізації профілактичних заходів.

Встановлено, що особливу роль відіграють кризові центри, програми соціальної підтримки, психологічна реабілітація та робота з кривдниками. Значний вплив має також освітня діяльність, спрямована на формування культури ненасильницьких взаємин. Усі ці елементи у сукупності створюють ефективну модель запобігання насильству.

Узагальнено, що адаптація зарубіжного досвіду в Україні може стати важливим кроком у підвищенні ефективності національної системи профілактики насильства. Водночас така адаптація повинна враховувати соціальні, культурні та економічні особливості українського суспільства, що дозволить сформувати власну дієву модель протидії насильству.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрусак І. П. Запобігання та протидія домашньому насильству: теоретико-правове дослідження: дисертація доктора юридичних наук: 12.00.01. Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2024. 355 с.
2. Антонова І. І. Психологічна допомога жертвам насильства: проблеми та перспективи. Харків: Фоліо, 2021. 234 с.
3. Артеменко Л. І. Соціальна допомога жертвам насильства: сучасні підходи. Київ: Знання, 2020. 215 с.
4. Дорошенко О. В. Кризова допомога жертвам насильства: практичні стратегії. Чернівці: Рось, 2021. 204 с.
5. Мельник С. С. Впровадження європейських практик у систему протидії домашньому насильству в Україні. Київ: Міжнародна наукова рада, 2019. 311 с.
6. Коваленко І. А. Проблеми захисту в Україні та зарубіжний досвід запобігання домашньому насильству. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com>
7. Продан Т. Протидія домашньому насильству: досвід зарубіжних країн. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2021. № 8. С. 296–298. URL: http://www.lsej.org.ua/8_2021/69.pdf
8. Олійник Т. В. Система реабілітації жертв насильства: міжнародний досвід. Львів: Літера, 2020. 257 с.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, старший викладач
О. А. Притула, Західноукраїнський національний університет*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПАРАДИГМІ КОГНІТИВНО-АФЕКТИВНОГО СИНТЕЗУ

Сучасна психологічна наука переживає принципову переорієнтацію у розумінні співвідношення когнітивних та афективних процесів. Якщо впродовж тривалого часу раціональне та емоційне розглядалися як антагоністичні полюси психічного функціонування, то сьогодні дедалі більше утверджується позиція їхньої органічної взаємодії та взаємопроникнення. Саме в цьому контексті концепція емоційного інтелекту набуває особливого теоретичного значення, виступаючи концептуальним «мостом» між двома традиційно розділеними сферами психологічного знання — психологією пізнання та психологією емоцій.

Поняття когнітивно-афективного синтезу позначає той рівень психічної організації, на якому емоційні процеси перестають бути лише реактивним фоном розумової діяльності і набувають статусу повноцінних інформаційних ресурсів, що беруть безпосередню участь у переробці досвіду, прийнятті рішень та регуляції поведінки. Зазначена інтегративна функція і є сутнісним ядром феномену емоційного інтелекту.

Методологічний принцип парадигми когнітивно-афективного синтезу отримав свій розвиток у зарубіжній психологічній традиції зокрема, у дослідженнях Р. Лазаруса, який розробив когнітивно-мотиваційно-реляційну теорію емоцій, та А. Дамасіо, чия концепція «соматичних маркерів» надала нейробіологічне підґрунтя ідеї про нерозривний зв'язок між емоційними процесами та раціональним мисленням. Дамасіо переконливо продемонстрував, що пошкодження структур мозку, відповідальних за емоційну обробку інформації, призводить не до «очищення» раціонального мислення, а навпаки до його суттєвих порушень, зокрема в царині прийняття рішень [6].

У межах власне концепції емоційного інтелекту ідея когнітивно-афективного синтезу знайшла своє найбільш послідовне теоретичне втілення в моделі здібностей Дж. Мейєра, П. Саловея та Д. Карузо. Відповідно до їхньої чотирирівневої моделі, емоційний інтелект являє собою ієрархічно організовану систему здібностей: від базової здатності до точного сприйняття та ідентифікації емоцій через використання емоцій для фасилітації мислення та розуміння

емоційних закономірностей до найвищого рівня свідомого управління емоційними станами в інтересах особистісного зростання. Принципово важливим є те, що вже на другому рівні цієї ієрархії, «використання емоцій для мислення», автори фіксують безпосередній механізм когнітивно-афективного синтезу: емоційні стани активно впливають на когнітивні стилі, спрямовують увагу та формують специфічні установки, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній розумовій діяльності залежно від характеру завдання.

Змішана модель Д. Гоулмана акцентує інший аспект цього синтезу — його нейроанатомічний субстрат. Описуючи феномен «емоційного викрадення» як ситуацію, коли сигнали від мигдалеподібного тіла блокують нормальну роботу префронтальної кори, Гоулман фактично описує механізм «розриву» когнітивно-афективного синтезу. Відповідно, розвиток емоційного інтелекту у його концепції є не чим іншим, як формуванням стійкої нейронної інтеграції між емоційними та раціональними центрами мозку, тобто зміцненням самого субстрату когнітивно-афективного синтезу на біологічному рівні [2].

Концепція Р. Бар-Она вносить у цю парадигму вимір адаптивності: емоційний інтелект розглядається як сукупність некогнітивних компетенцій, що забезпечують успішне пристосування до вимог середовища. У цьому трактуванні когнітивно-афективний синтез постає не як абстрактна інтелектуальна здібність, а як практичний ресурс подолання труднощів, збереження психологічного благополуччя та ефективної соціальної взаємодії. Особливо значущою для нашого розгляду є виокремлена Бар-Оном здатність до «реалістичності», поєднання емоційного досвіду з об'єктивною оцінкою ситуації, що є прямим функціональним виявом когнітивно-афективної інтеграції [4].

З позицій когнітивної нейронауки когнітивно-афективний синтез реалізується через механізм «емоційного переоцінювання», детально досліджений у роботах Дж. Гросса. Когнітивна переоцінка як стратегія емоційної регуляції передбачає свідому зміну інтерпретації емоційно значущої ситуації, що веде до модифікації її афективного впливу на особистість. Важливо, що цей процес є двоспрямованим: когнітивні операції змінюють емоційний стан, але й сам емоційний стан, у свою чергу, формує специфічний когнітивний контекст для наступної переробки інформації. Саме дана реципрокність і складає функціональну серцевину когнітивно-афективного синтезу.

У контексті підготовки фахівців психологічного профілю парадигма когнітивно-афективного синтезу набуває особливого практичного значення. Психолог-практик у своїй діяльності постійно стикається з ситуаціями, що вимагають одночасної мобілізації як когнітивних, так і афективних ресурсів: він має раціонально аналізувати ситуацію клієнта і водночас глибоко емпатійно резонувати з його переживаннями; зберігати терапевтичну нейтральність і

водночас бути щиро присутнім у контакті. Одночасність є можливою лише за умови достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту як функціонального механізму когнітивно-афективної інтеграції. Фахівець із нерозвиненим емоційним інтелектом або надмірно інтелектуалізує контакт із клієнтом, втрачаючи емоційну глибину, або, навпаки, «тоне» в емоційному злитті, втрачаючи аналітичну дистанцію.

Отже, емоційний інтелект у парадигмі когнітивно-афективного синтезу постає не як одна із часткових психологічних здібностей, а як інтегративна метаздібність, що забезпечує функціональну єдність пізнавальних та афективних процесів на всіх рівнях психічної організації — від нейробіологічного субстрату до рівня ціннісно-сислової регуляції поведінки. Розвиток цієї метаздібності є стратегічним завданням фахової підготовки психологів, оскільки саме вона визначає якість терапевтичного альянсу, глибину розуміння клієнта та стійкість самого фахівця в умовах інтенсивного міжособистісного навантаження. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з розробкою діагностичних інструментів, здатних вимірювати не окремі компоненти емоційного інтелекту, а саме інтегративну когнітивно-афективну функцію як цілісний феномен.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дамазіо А. Помилка Декарта. Емоції, розум і мозок людини. Київ: Нора-Друк, 2018. 320 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2019. 512 с.
3. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(3). P. 197–215.
4. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
5. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39(3). P. 281–291.
6. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991. 557 p.

Юлія Горда

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач А. Я. Парфанович,
Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА РАННЬОЇ ВАГІТНОСТІ СЕРЕД ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Проблема ранньої вагітності серед дівчат-підлітків залишається однією з найбільш складних і водночас чутливих соціально-педагогічних та медико-психологічних проблем сучасного суспільства. Вона виходить далеко за межі індивідуальної ситуації окремої дитини і набуває системного характеру, впливаючи на демографічні процеси, соціальну стабільність та якість життя молодого покоління. Її актуальність зумовлена не лише ризиками для фізичного та психічного здоров'я підлітків, а й довготривалими наслідками для їхньої освіти, соціальної інтеграції та майбутньої професійної реалізації.

Підлітковий вік є періодом глибоких внутрішніх змін, коли формується ідентичність, цінності та життєві орієнтири. У цей час емоційна нестійкість, прагнення до самоствердження та схильність до експериментування нерідко поєднуються з недостатнім усвідомленням наслідків власних рішень. Саме це створює підґрунтя для ризикованої поведінки, зокрема раннього початку статевого життя.

У процесі дослідження встановлено, що рання вагітність не є випадковим явищем, а формується під впливом цілого комплексу соціально-психологічних чинників. До них належать недостатній рівень сексуальної освіти, обмежена поінформованість про репродуктивне здоров'я, вплив найближчого соціального оточення, дефіцит підтримки з боку родини, а також психологічна незрілість підлітків. Важливу роль відіграють і соціально-економічні умови, які визначають доступ молоді до якісної освіти, медичних послуг та інформаційних ресурсів [1, с.45].

Аналіз міжнародних статистичних даних дозволяє зробити висновок про наявність позитивної динаміки у зниженні рівня підліткової вагітності у світі. Водночас ця тенденція є нерівномірною. Найвищі показники спостерігаються у регіонах з обмеженим доступом до освіти та медичних послуг, тоді як у країнах Європейського Союзу та Північної Америки рівень раннього материнства значно нижчий. Це безпосередньо пов'язано з впровадженням комплексних

профілактичних програм, які охоплюють освітні, медичні та соціальні компоненти [3; 4].

Особливу увагу у дослідженні приділено зарубіжному досвіду профілактики. Встановлено, що найбільш результативними є ті моделі, які не обмежуються інформуванням, а спрямовані на формування цілісної системи підтримки підлітків. У країнах ЄС та США профілактика базується на поєднанні сексуальної освіти, психологічного супроводу, медичного консультування та соціальної роботи. Важливо, що такі програми мають довготривалий характер і орієнтовані на розвиток життєвих компетентностей, відповідальності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я [2, с.16].

Суттєвою перевагою зарубіжних підходів є інтеграція сексуальної освіти у навчальний процес. Вона не подається фрагментарно, а вибудовується як системний компонент освіти, що супроводжує підлітка протягом кількох років. Паралельно забезпечується доступ до конфіденційних медичних послуг, що підвищує рівень довіри молоді до спеціалістів [6, с.247].

В українському контексті профілактика ранньої вагітності реалізується через діяльність закладів освіти, системи охорони здоров'я та соціальних служб. Учні отримують базові знання у межах навчальних курсів, а соціальні педагоги та психологи працюють з підлітками, які належать до груп ризику. Проте встановлено, що така діяльність часто має епізодичний характер і не завжди забезпечує системність та глибину впливу. Це зумовлює необхідність оновлення підходів та впровадження сучасних методик роботи з молоддю.

Порівняльний аналіз дозволив виокремити ключові напрями вдосконалення профілактичної діяльності в Україні. Серед них – розширення програм сексуальної освіти, розвиток мережі молодіжних медичних центрів, активне впровадження інтерактивних методів навчання, посилення міжвідомчої співпраці та залучення сім'ї до виховного процесу. Саме поєднання цих елементів формує цілісну систему профілактики [7].

Окремо слід наголосити на значенні соціально-педагогічної роботи, яка виступає центральною ланкою впливу на підліткову поведінку. Вона спрямована не лише на передачу знань, а й на розвиток життєвих навичок, формування критичного мислення, здатності до самоконтролю та відповідального вибору. Найбільш ефективними є методи, що передбачають активну участь підлітків – тренінги, рольові ігри, індивідуальні консультації та проєктна діяльність. Саме такі підходи дозволяють перейти від формального інформування до реального усвідомлення наслідків власних дій [5].

Отже, результати дослідження свідчать про те, що профілактика ранньої вагітності серед дівчат-підлітків має здійснюватися на засадах комплексності, системності та міждисциплінарності. Ефективна профілактика неможлива без

поєднання освітніх, психологічних, медичних і соціальних заходів, що забезпечують всебічну підтримку підлітків.

Встановлено, що ключову роль у зниженні рівня ранньої вагітності відіграє не лише інформування, а й формування відповідального ставлення до власного життя, розвиток життєвих компетентностей і створення сприятливого соціального середовища. Зарубіжний досвід переконливо демонструє ефективність комплексних моделей профілактики, які можуть бути адаптовані до українських умов.

Узагальнено, що впровадження сучасних підходів, розширення освітніх програм та посилення взаємодії між соціальними інститутами здатні суттєво підвищити ефективність профілактичної роботи. Це, у свою чергу, сприятиме формуванню більш відповідального покоління молоді та збереженню її репродуктивного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова С. Ю. Підліткове материнство: демографічний аспект проблеми. Київ: Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2016. 184 с.

2. Бліхар М., Комарницька І., Олійник Ю., Шульган І., Гучко М. Право на сексуальне та репродуктивне здоров'я підлітків: проблеми досягнення цілей сталого розвитку. *Репродуктивна ендокринологія*. 2024. №73. С.14–20. DOI: 10.18370/2309-4117.2024.73.14-20

3. ВООЗ публікує нові рекомендації щодо запобігання підлітковій вагітності та покращення здоров'я дівчат. WHO. URL: <https://www.who.int/news/item/23-04-2025-who-releases-new-guideline-to-prevent-adolescent-pregnancies-and-improve-girls--health>

4. Державний заклад «Центр медичної статистики Міністерства охорони здоров'я». *Статистичні дані*. URL: <http://medstat.gov.ua/ukr/statdan.html>

5. Диннік В. О., Водолажський М. Л., Сидоренко Т. П., Фоміна Т. В., Кошман Т. В. Актуальні питання дослідницького процесу як складової охорони репродуктивного потенціалу дівчат-підлітків. *Zdorov'e Rebenka*. 2022. №17. С.1

6. Макаренко А. Р., Степанова Г. М. Сучасні аспекти проблеми підліткової вагітності. Актуальні проблеми методології вищої та фахової передвищої медичної (фармацевтичної) освіти: *матеріали Міжнародної науково-методичної інтернет-конференції*, м. Черкаси, 15 жовтня 2022 р. Київ: Видавець Ольга Вовчок, 2022. С.246–248

7. Смаглюк О. А. Раннє статеве життя підлітків: соціальна ситуація в Україні. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2024. №171

Олена Тантала

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

Андрій Храпцьо

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСІБ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ

Загальновідомо, що цінність власного здоров'я усвідомлюється та набуває особистісного змісту через включення індивіда в різні види діяльності, у яких розкриваються його здібності, реалізуються потреби, інтереси, нахили та життєві прагнення. Для осіб пубертатного віку цей процес поєднаний із інтенсивними фізіологічними змінами, становленням самосвідомості й формуванням образу власного «Я», що зумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу на формування ціннісного ставлення саме до власного здоров'я як особистісно значущого ресурсу повноти життя, зокрема соціального і духовного.

Серед соціально-педагогічних підходів, що можуть бути покладені в основу формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в осіб пубертатного віку, А. Токман, Н. Немченко виокремлюють філософсько-рефлексивний, культурно-дозвілєвий, трудовий, спортивний та освітній підходи [6]. Кожен із них задає специфічний простір для осмислення підлітком свого психофізичного розвитку та інтеграції здоров'язбережувальних цінностей у структуру особи.

Філософсько-рефлексивний підхід допомагає особам пубертатного віку усвідомити цінність свого життя та здоров'я через роздуми про сенс існування й відповідальність. Осмислюючи зміни у власному тілі та психіці, молода людина приходить до потреби дбайливо ставитися до себе. Це не лише формує корисні звички, а й зміцнює впевненість у власному майбутньому.

Методичний інструментарій організації філософування з особами пубертатного віку включає сократівський діалог, відкрите обговорення, розуміючу бесіду, інтерпретацію текстів, аналіз смислів висловлювань, формування вміння ставити запитання. Обговорення здійснюється як регламентований обмін думками, що сприяє формуванню знань, заснованих на розумінні та інтерпретації, а не на механічному запам'ятовуванні. У процесі такого діалогу не передбачається єдино правильного рішення, тому «помилки» у розумінні філософських питань бути не може, що створює атмосферу психологічної безпеки та відкритості [4].

Культурно-дозвілєвий та літературно-мистецький контекст також виступає значущим засобом формування відповідного ставлення. Використання притч, художніх текстів, висловлювань відомих осіб, матеріалів засобів масової інформації, історичних фактів і прикладів з реального життя створює можливість для емоційного проживання та осмислення різних аспектів людського буття. Важливим є звернення до ідей народної педагогіки, у яких відображено життєву мудрість через прислів'я, приказки, казки, пісні.

У роботі з особами пубертатного віку доцільно використовувати твори сучасних українських письменників, зокрема «140 децибелів тиші» А. Бачинського, «Солоні поцілунки» О. Купріяна, «Не озирайся і мовчи» М. Кідрука. Особливе місце посідає творчість С. Гридін («Не такий», «Незрозумілі», «Не-Ангел»), у якій порушуються складні проблеми взаємин підлітків із батьками та ровесниками. У книзі «І паралельні перетинаються» автор звертається до проблеми суїцидальної поведінки, зумовленої самотністю, непорозумінням і впливом «груп смерті» у соціальних мережах. Аналіз подібних творів у безпечному освітньому середовищі сприяє усвідомленню цінності власного життя і здоров'я, формуванню здатності критично оцінювати ризики та приймати відповідальні рішення щодо себе.

Суттєвий потенціал у формуванні ціннісного ставлення до свого здоров'я осіб пубертатного віку має *туристсько-краєзнавча діяльність*, яка реалізує низку взаємопов'язаних функцій: навчально-пізнавальну, розвивальну, фізкультурно-оздоровчу, соціалізуючу та педагогічно орієнтовану дозвілєву. У межах різних форм туристсько-краєзнавчої роботи вони долучаються до пошуково-дослідницької діяльності, виконання індивідуальних і суспільно значущих завдань, а також до активних форм рухової активності, спрямованих на фізичний розвиток і зміцнення власного здоров'я. Така інтеграція пізнавального й оздоровчого компонентів сприяє розвитку допитливості, творчого мислення та формуванню системи ціннісних орієнтацій щодо власного фізичного розвитку й підтримання здоров'я як у самостійній, так і в колективній діяльності гуртків і секцій.

Розвивальна функція полягає у становленні особистісної спрямованості на результативне виконання завдань, формуванні волі та відповідальності за доручену справу. У походах, екскурсіях, експедиціях, змаганнях та інших формах туристсько-краєзнавчої роботи в осіб пубертатного віку розвиваються наполегливість, рішучість, організованість, чесність, здатність відповідати за власні вчинки й дії, що стосуються фізичного самовдосконалення.

Фізкультурно-оздоровча функція пов'язана із систематичним і логічно вибудованим, відповідно до вікових та індивідуальних можливостей осіб пубертатного віку, процесом зміцнення й підтримання власного здоров'я. Вона

передбачає опанування знань про способи здорового способу життя, формування відповідних умінь і навичок, розвиток витривалості, сили, спритності, уміння раціонально розподіляти фізичні ресурси.

Окрему увагу слід приділити залученню осіб пубертатного віку до театрального мистецтва як професійного, так і аматорського. Театр як засіб різнобічного розвитку особистості тривалий час використовується в соціально-педагогічній практиці. В умовах комп'ютеризованого суспільства його значення не зменшується, а набуває нових можливостей, оскільки театральні методики активізують процес самопізнання, сприяють емоційному переживанню цінності життя, формують навички комунікації та співпраці.

У контексті розгляду основних підходів до формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в осіб пубертатного віку доцільно враховувати специфіку організації їхнього дозвілля, яке в сучасних умовах дедалі частіше характеризується зниженням рівня творчої активності та витісненням змістовних форм самореалізації пасивними видами відпочинку. Йдеться про домінування комп'ютерних ігор, перегляду розважальних телепередач, відвідування заходів низького художнього рівня, що не сприяють усвідомленню значущості власного фізичного й психічного благополуччя. За таких обставин обмежується потреба в переживанні живого мистецького досвіду, знижується готовність до активної участі у творчій діяльності, що негативно впливає на розвиток вольових якостей і відповідального ставлення до себе. У цьому зв'язку самодіяльна театральна творчість постає як педагогічно доцільний засіб активізації внутрішніх ресурсів особистості, подолання апатії та пасивності, розвитку навичок змістовного дозвілля і формування ціннісного ставлення саме до власного здоров'я [1].

В умовах сучасного воєнного періоду особи пубертатного віку перебувають у стані підвищеної психоемоційної напруги, що супроводжується частими стресовими ситуаціями та переживаннями. Це актуалізує потребу в системній соціально-психологічній підтримці, створенні безпечного виховного простору, організації повноцінного відпочинку. Театрально-ігрова діяльність, що здійснюється у взаємодії з однолітками, педагогами, соціальними педагогами та психологами, сприяє емоційному розвантаженню, розвитку комунікативних умінь, усвідомленню власних переживань і способів їх конструктивного вираження [2].

Важливим підходом до формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в осіб пубертатного віку є їх залучення до різних видів *трудової діяльності* та виховання ставлення до праці як особистісної й соціальної цінності. Значну увагу трудовому вихованню приділяв В. Сухомлинський, підкреслюючи необхідність формування трудової культури, «коли праця наповнює її життя високим натхненням» [7, с. 103]. Педагог обґрунтовував, що

праця має бути посиленою, творчо осмисленою, пов'язаною з елементами експериментування й відкриття, що сприяє розкриттю індивідуальності, що створює умови для формування відповідального ставлення до збереження власного здоров'я.

Л. Гармаш, досліджуючи проблеми трудового виховання школярів, наголошує на необхідності формування ціннісного ставлення до праці, яке має забезпечувати вироблення в дітей «усвідомлення особистої і суспільної значущості праці» [3, с. 326]. Для осіб пубертатного віку це означає усвідомлення взаємозв'язку між результатами власної діяльності, самоповагою та станом фізичного й психічного благополуччя. Важливою є консолідація зусиль школи і сім'ї щодо залучення дітей до домашньої праці, суспільно корисної діяльності, виховання працелюбства і поваги до людей праці, оскільки саме в єдності виховних впливів формується відповідальна позиція щодо власного життя і здоров'я.

Не менш значущим підходом є систематичне залучення осіб пубертатного віку до *фізичної культури і спорту* як засобу усвідомленого піклування про власне тіло. Фізкультурно-спортивна діяльність створює умови для зміцнення фізичного стану, розвитку самоконтролю, витримки, здатності долати труднощі й досягати поставленої мети. Вона також впливає на формування естетичних смаків, позитивного сприйняття життя, наповнення його особистісним смислом. У дослідженнях підкреслюється, що заняття фізкультурою забезпечують тілесний і духовний розвиток, адже «це не просто фізичне удосконалювання людини як результат її занять фізичними вправами, але й творче ставлення до своєї особи, де духовна сторона відіграє визначальну роль» [5, с. 115].

Отже, формування ціннісного ставлення до здоров'я в осіб пубертатного віку потребує комплексного підходу, який поєднує освітні, психологічні, соціально-педагогічні та здоров'язбережувальні технології. У цьому віці відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, ціннісних орієнтацій і поведінкових моделей, тому важливими є інтерактивні форми навчання, розвиток критичного мислення, формування відповідальності за власне благополуччя та створення підтримувального соціального середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 234 с.
2. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини від родини : як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття. Київ : Богданова А. М., 2006. 220 с.
3. Гармаш Л., Коцур Н., Товкун Л. Здоров'я учнів та шляхи його

поліпшення. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 323-327.

4. Гірняк А.Н. Психоекологічний потенціал розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2003. №4. С. 128–136.

5. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2011. 218 с.

6. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ : Персонал, 2015. 344 с.

7. Цінність життя підлітка : світоглядні орієнтири : монографія / Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська та ін. Київ, 2019. 136 с.

Аліна Лахман

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.А. Мудрак,
Західноукраїнський національний університет*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Формування відповідальності як стійкої особистісної риси є складним багатофакторним процесом, що зумовлюється взаємодією як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Водночас саме індивідуально-психологічні характеристики особистості відіграють визначальну роль у становленні відповідальної поведінки, оскільки забезпечують внутрішню регуляцію діяльності, усвідомлення власних дій та їх наслідків. До ключових індивідуально-психологічних чинників формування відповідальності належать мотивація, самосвідомість, рефлексія, саморегуляція та рівень розвитку Я-концепції.

У сучасній психології мотивація розглядається як системоутворюючий фактор поведінки, що визначає спрямованість діяльності особистості. Вона виступає внутрішнім джерелом активності, що спонукає індивіда до прийняття рішень і виконання дій. У контексті формування відповідальності особливого значення набуває характер мотивації - внутрішній чи зовнішній. Згідно з теорією самодетермінації, внутрішня мотивація сприяє розвитку відповідальності, оскільки забезпечує усвідомлене прийняття рішень і добровільне виконання обов'язків [8]. Натомість зовнішня мотивація, заснована на санкціях чи винагородах, часто призводить до формального виконання вимог без глибокого усвідомлення їх значущості.

У вітчизняній психології підкреслюється, що відповідальність формується на основі ціннісно-сислової мотивації. Як зазначає Т. М. Титаренко, особистість, яка усвідомлює смисл своєї діяльності, більш схильна до відповідального ставлення до її результатів [5]. Таким чином, мотиваційна сфера виступає фундаментом відповідальності, визначаючи її глибину та стійкість.

Наступним важливим чинником є самосвідомість, яка забезпечує усвідомлення особистістю себе як суб'єкта діяльності. Самосвідомість включає уявлення про власні можливості, цінності, цілі та місце у соціальному середовищі. Високий рівень розвитку самосвідомості сприяє формуванню відповідальності, оскільки дозволяє особистості усвідомлювати значущість своїх дій і їх вплив на інших людей. У цьому контексті самосвідомість є основою становлення суб'єктності, а відповідальність виступає її невід'ємним

компонентом [3].

Особливу роль у формуванні відповідальності відіграє рефлексія - здатність особистості аналізувати власні дії, переживання та їх наслідки. Рефлексія забезпечує усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між поведінкою та її результатами, що є необхідною умовою відповідального ставлення до діяльності. Вона дозволяє особистості оцінювати власні помилки, коригувати поведінку і приймати більш обґрунтовані рішення. Як підкреслюють дослідники, рефлексія виступає механізмом розвитку відповідальності, оскільки забезпечує внутрішній контроль над поведінкою [2].

Саморегуляція є ще одним ключовим чинником формування відповідальності. Вона включає процеси планування, контролю та оцінки діяльності, що забезпечують досягнення поставлених цілей. Саморегуляція дозволяє особистості контролювати імпульсивні реакції, долати труднощі та дотримуватися прийнятих рішень. У цьому контексті відповідальність можна розглядати як інтегральний результат ефективної саморегуляції [7]. Високий рівень розвитку саморегуляції забезпечує здатність особистості діяти відповідно до внутрішніх стандартів, навіть за відсутності зовнішнього контролю.

Важливим чинником формування відповідальності є також Я-концепція, яка відображає систему уявлень особистості про себе. Я-концепція включає когнітивний (знання про себе), емоційний (самооцінка) та поведінковий (самопрезентація) компоненти. Рівень розвитку Я-концепції визначає ступінь усвідомлення особистістю власної відповідальності за свої дії. Особи з позитивною і цілісною Я-концепцією більш схильні до відповідальної поведінки, оскільки мають чітке уявлення про свої цілі і цінності [1].

Взаємодія зазначених чинників забезпечує формування відповідальності як інтегративної якості особистості. Зокрема, мотивація визначає спрямованість поведінки, самосвідомість забезпечує її усвідомленість, рефлексія - критичну оцінку, саморегуляція - контроль і реалізацію, а Я-концепція - цілісність і стабільність відповідальної поведінки.

Важливо зазначити, що зазначені чинники не функціонують ізольовано, а перебувають у тісній взаємодії. Наприклад, рівень розвитку самосвідомості впливає на характер мотивації, а рефлексія забезпечує корекцію Я-концепції. Така взаємодія формує цілісну систему внутрішньої регуляції поведінки.

У контексті сучасних досліджень підкреслюється, що формування відповідальності значною мірою залежить від рівня розвитку смисложиттєвих орієнтацій особистості. Усвідомлення сенсу життя і наявність чітких життєвих цілей сприяють формуванню відповідального ставлення до діяльності [4]. Це особливо актуально для студентської молоді, яка перебуває на етапі професійного становлення.

Крім того, важливу роль відіграють індивідуальні особливості особистості, такі як рівень тривожності, самостійності, впевненості у собі. Особи з високим рівнем самостійності та впевненості більш схильні до прийняття відповідальності, тоді як високий рівень тривожності може перешкоджати цьому процесу.

У сучасних умовах особливого значення набуває здатність до саморегуляції в умовах невизначеності та стресу. Як зазначають дослідники, розвиток саморегулятивних навичок сприяє підвищенню відповідальності, оскільки дозволяє особистості ефективно справлятися з труднощами і приймати обґрунтовані рішення [6].

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні відповідальності як риси особистості. Вони забезпечують внутрішню регуляцію поведінки, усвідомлення власних дій і їх наслідків, а також формують здатність до прийняття відповідальних рішень.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що відповідальність є результатом складної взаємодії мотиваційних, когнітивних, рефлексивних і регулятивних процесів. Розвиток цих процесів є необхідною умовою формування відповідальної особистості, здатної до ефективної самореалізації та соціальної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ: Либідь, 2020. 280 с.
2. Гірняк А. Н. Психологічні засади розвитку відповідальності особистості. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 45–56.
1. Мудрак М.А., Бойко П.Ю. Професійне становлення майбутніх психологів як контекст формування сенсожиттєвих орієнтацій. *Габітус*. Випуск 81, Том 2 / 2026. С. 140-144.
3. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.
4. Фурман А.В. Психодіагностика : навч.-метод. модульний комплекс із дисципліни. 4-е вид. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 64 с.
5. Фурман А.В., Фурман О.Є., Шандрук С.К., Гірняк А.Н. Вітакультурна методологія : антологія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана : колективна монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 980 с.
6. Фурман О.Є., Тимош Ю.В., Собко В.В. Соціально-психологічні чинники формування політичної свідомості молоді в процесі професійного становлення. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. № 3 (49) 2025. С. 1972. С.1393-1405.
7. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation*. New York: Guilford Press, 2020.

Ірина Кравчук

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна,
Західноукраїнський національний університет*

РОЛЬ ПЕДАГОГІВ, УЧНІВ ТА БАТЬКІВ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ

Створення безпечного психологічного простору в освітньому середовищі є ключовим фактором ефективного навчання та гармонійного розвитку учнів. Успішність цього процесу залежить не лише від умов закладу, а й від активної взаємодії педагогів, учнів і батьків. Тріада партнерства в освітньому процесі передбачає низку функцій кожної сторони-учасника: педагоги виконують роль наставників і провідників емоційної стабільності, учні повинні активно брати участь у формуванні дружнього клімату, а також підтримувати один одного за потреби, а батьки забезпечують підтримку поза школою і сприяють розвитку емоційної безпеки. Синхронні дії всіх учасників освітнього процесу дозволяють створити атмосферу довіри, взаємоповаги та відкритості.

Л. П. Бутузова та О. О. Ледньова трактують безпечне освітнє середовище у контексті задоволення потреб учнів, підкреслюючи інтерактивну роль педагогів, учнів та батьків. Вони вказують, що педагоги не лише передають знання, а й забезпечують психологічний комфорт через підтримку, заохочення самовираження та створення можливостей для вибору навчальних завдань. Учні, беручи активну участь у групових і колективних активностях, формують колектив, де в пріоритеті відчуття приналежності та взаємної підтримки. Батьки ж зміцнюють безпеку через партнерську взаємодію з педагогами та контроль за домашнім середовищем, що підвищує емоційну стабільність дітей [2, с. 240-248]. Питання кооперації є одним із ключових у соціалізації загалом та освіті зокрема, тому, що уміння конденсувати ресурси, розробляти стратегію, розподіляти ролі, орієнтуватися на кінцевий результат, використовувати та примножувати досягнення дуже важливі для молодої людини, яка отримані навички зможе застосовувати в дорослому житті. Тому важливо, щоб здобувачі освіти отримали хороший приклад співпраці, винесений із закладу освіти. Спільна робота всіх трьох груп учасників створює комплексний механізм психологічного захисту, який не лише знижує рівень стресу та тривожності, а й сприяє гармонійному розвитку, самовираженню та формуванню стійкої особистості [6, с. 142-146].

О. Ільїна аналізувала профілактику булінгу та мобінгу і роль учасників

освітнього процесу у створенні безпечного простору. Науковиця підкреслює, що педагоги формують позитивний соціально-психологічний клімат шляхом раннього виявлення конфліктів, розвитку навичок емпатії та застосування антибулінгових програм. Дослідниця акцентує на важливості участі учнів у створенні та затвердженні правил взаємоповаги та взаємодії, з метою зменшення ризику насильства та формування колективної відповідальності. Вагомим елементом антибулінгової політики є активна участь батьків у співпраці з педагогами, їхня участь у просвітницькій роботі – тренінгах і інформаційних сесіях, що забезпечує цілісну систему підтримки та безпеки в освітньому середовищі [4, с. 126-128].

Психологічна стійкість – динамічний процес, що дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі і відновлюватися після травм. Важливо організувати для здобувачів освіти системну роботу щодо розвитку навичок турботи про ментальне здоров'я, розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості. У школі функціонує низка механізмів, які впливають на розвиток цієї стійкості [3, с. 15-19]. Представляємо більш детально механізми впливу педагогів на розвиток психологічної стійкості учнів, описані в бакалаврській роботі:

1. Створення безпечного простору. У класі, школі чи онлайн-уроці учні повинні почуватися захищеними. Педагоги формують атмосферу довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки, встановлюючи чіткі правила, рутинні практики та даючи можливість вільно виражати емоції без страху осуду.

2. Навчання саморегуляції. Викладачі можуть інтегрувати прості техніки для зниження стресу: дихальні вправи, практики усвідомленості (mindfulness), фізичні розминки. Це дає учням інструменти самопідтримки у стресових умовах.

3. Соціально-емоційне навчання (SEL). Такі програми допомагають дітям розуміти власні емоції, проявляти емпатію, будувати здорові взаємини та приймати обдумані рішення. У кризових умовах SEL сприяє зниженню конфліктності і формує відчуття спільноти.

4. Психологічна просвіта. Педагоги можуть пояснювати природу стресу і травми простою мовою, допомагаючи учням усвідомити, що тривога, страх або проблеми зі сном – нормальна реакція на екстремальні події.

5. Творче самовираження. Малювання, музика, театр чи написання історій допомагають дітям обробляти емоції та травматичний досвід.

6. Відновлення відчуття контролю. У кризових ситуаціях важливо залучати учнів до прийняття рішень в освітньому процесі, давати вибір завдань і можливість допомагати іншим, щоб відчуття безпорадності зменшувалося.

7. Відновлення рутини. Передбачуваний графік та стабільні ритуали допомагають відновити відчуття нормальності та безпеки, що часто заспокоює,

дає відчуття відповідальності, допомагає стабілізувати психологічний стан.

Ефективність підтримки учнів значною мірою залежить від психологічної компетентності педагогів. Вони повинні не лише знати про травму і стрес, а й уміти рефлексувати власний емоційний стан, застосовувати адаптивні стратегії саморегуляції та слугувати моделлю відповідальної поведінки для учнів. Емоційна стійкість формується в процесі активної діяльності та взаємодії у безпечному соціальному середовищі, де педагог виступає як наставник і підтримка, а навчальні ситуації стають практичними вправами для розвитку самоконтролю та емоційної компетентності [5, с. 268-272].

Важливою є також роль учнів та батьків. Учні, беручи участь у спільній діяльності та взаємопідтримці, формують колективну стійкість і відчуття приналежності. Батьки підтримують психологічну безпеку через співпрацю з педагогами, уважність до емоційних станів дітей і заохочення самовираження. Така взаємодія створює систему підтримки, де кожен учасник освітнього процесу відчуває себе захищеним і важливим [1, с. 226-228]. Відтак педагог, учень і батьки разом формують безпечний психологічний простір, який допомагає не лише адаптуватися до кризових умов, а й перетворювати складний досвід на ресурс для розвитку. У кризові періоди освіта стає інструментом стабілізації, емоційної підтримки та формування стійких життєвих навичок, що є важливим вкладом у довгострокове ментальне здоров'я і розвиток особистості [1, с. 220].

Створення безпечного освітнього середовища потребує комплексного підходу, що включає дотримання нормативно-правових вимог та організаційних стандартів. Впровадження чітких правил, процедур і механізмів безпеки забезпечує передбачуваність і стабільність, що є основою для комфортного навчання та психологічного благополуччя учнів і педагогів. Законодавчі та методичні документи створюють рамки, які визначають відповідальність усіх учасників освітнього процесу та гарантують захист прав дитини і педагогів.

Отже, психологічні фактори, такі як емоційний клімат, довіра, стресостійкість, адаптаційні та саморегуляційні навички, мають вирішальне значення для формування безпеки в освітньому середовищі. Вони сприяють розвитку внутрішньої мотивації, активності та творчості учнів, дозволяють знижувати рівень тривожності і запобігати психоемоційному виснаженню. Психологічно безпечне середовище створює умови для ефективної взаємодії, самовираження та гармонійного розвитку особистості, що робить навчальний процес більш результативним і комфортним. Важливою складовою безпечного простору є взаємодія педагогів, учнів та батьків. Педагоги формують стабільну і підтримувальну атмосферу, навчають навичкам саморегуляції та моделюють поведінку, що знижує ризики стресу. Учні активно підтримують один одного,

дотримуються правил колективу та розвивають емпатію, а батьки забезпечують стабільність та емоційну підтримку поза школою. Синхронна робота всіх учасників освітнього процесу дозволяє створити комплексний механізм психологічного захисту, який сприяє не лише безпеці, а й гармонійному особистісному та соціальному розвитку учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бахтин Т. Мінімізація наслідків впливу війни в Україні на психофізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку. 2025. С. 226-228.
2. Бутузова Л. П., Ледньова О. О. Безпечне освітнє середовище у контексті задоволення потреб учня. 2024. С. 240-248.
3. Вдовиченко А. А. Психологічна стійкість та відновлення в умовах кризи: роль освіти та педагогів. *Збірка тез доповідей за матеріалами онлайн-форуму до Всесвітнього дня психічного здоров'я*, 2025. С. 15-19. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/26803/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0 (дата звернення – 10.03.2026 р.)
4. Ільїна О. Профілактика булінгу та мобінгу: створення безпечного освітнього простору. *Збірник тез доповідей*, 2025. С. 126-128. URL: https://www.znu.edu.ua/faculty/spp/nauka/aktualni-problemi-pedagogichnoji-osviti/2025_aktual__n___problemi_pedagog__chnoyi_osv__ti_zbirnik_tez.pdf#page=126 (дата звернення – 23.02.2026 р.)
5. Рєпнова Т. П. Профілактика екстремальної поведінки та психологічна безпека освітнього середовища. *Матеріали III Всеукраїнського форуму (ВНПЗ ДГУ, 10.02.2022)*. С. 110-112.
6. Степаненко І. І. Психологічна безпека освітнього середовища. *Наукові статті, тези доповідей та інші матеріали III всеукраїнської науково-практичної конференції 07 березня 2025 року*. С. 477-481. URL: <https://eir.kristti.com.ua/storage/app/uploads/public/67e/d21/127/67ed21127cdcf284479463.pdf#page=477> (дата звернення – 11.03.2026 р.)

Софія Горшинська

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О. М. Задорожна,
Західноукраїнський національний університет*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ПРИЧИНИ, ДІАГНОСТИКА, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ

Проблема прокрастинації набуває особливої гостроти в підлітковому віці, що пов'язано з активним формуванням самосвідомості, відповідальності та навичок саморегуляції. Сучасні підлітки перебувають під тиском інтенсивного навчального навантаження, впливу соціальних мереж та високих вимог до досягнень, що часто провокує страх невдачі. Водночас безпекова ситуація та нестабільність воєнного стану теж впливає на поведінку підлітків, на їхню мотивацію та результативність. Водночас нерідко прокрастинація виступає не лише як поведінкова особливість, а й як наслідок перфекціонізму та тривожності, що суттєво знижує внутрішню рівновагу та академічну успішність. Тому розробка та обґрунтування стратегій подолання цього явища є необхідною умовою для забезпечення психологічного благополуччя сучасної молоді.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та окреслити практичні шляхи подолання прокрастинації в підлітковому віці, спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги та розвиток навичок психологічної стійкості.

Попри тривалу історію вивчення прокрастинації, у сучасній психології немає однастайності щодо визначення цього поняття. Наявні теоретичні підходи пропонують різноманітні пояснення явища, що спонукає до аналізу найбільш авторитетних із них. У своїй роботі ми оперуємо визначенням П. Стіла, відповідно до якого прокрастинація розглядається як «свідоме перенесення (відкладання) запланованих дій на пізніший термін, навіть за умови розуміння суб'єктом імовірних негативних наслідків чи емоційного дискомфорту» [1].

Аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного в рамках виконання бакалаврської роботи, дозволив виявити специфічну динаміку прокрастинації серед підлітків. Зокрема, за шкалою загальної прокрастинації К. Лея було встановлено, що для підлітків із високим рівнем відкладання справ характерною є так звана «тривожна прокрастинація». Вона супроводжується внутрішнім напруженням та нездатністю розслабитися навіть у вільний час, оскільки думки про невиконані завдання створюють постійний психологічний

дискомфорт [2].

Інший аспект дослідження (за допомогою шкали Б. Такмана) показало, що низька самооцінка та невпевненість у власних силах є потужними чинниками для прокрастинації. Підлітки схильні відкладати роботу не через брак часу, а через підсвідоме намагання уникнути ситуації оцінювання, де вони можуть виявитися «недостатньо хорошими». Це підтверджує взаємозв'язок між прокрастинацією та перфекціонізмом: високі стандарти, які підліток ставить перед собою (або які ставлять батьки), паралізують діяльність у разі найменшого сумніву в ідеальному результаті [3].

Теоретичний аналіз проблеми та результати практичного вивчення цього феномена дозволяють стверджувати, що прокрастинація у підлітковому віці є багатогранним явищем, яке вимагає системного підходу до корекції. Нами виділено три ключові вектори подолання прокрастинації, що детально описані у практичній частині бакалаврського дослідження [4]:

1. Когнітивно-поведінковий вектор. Спрямований на роботу з деструктивними установками. Оскільки прокрастинація часто корелює з перфекціонізмом, за результатами методики Фроста, підліткам рекомендується впровадження техніки «право на помилку»[5].

2. Емоційно-вольовий вектор. Відновлення внутрішньої рівноваги відбувається у процесі розвитку навичок саморегуляції. Використання технік релаксації та дихальних вправ дозволяє підлітку знизити рівень стресу в момент початку виконання небажаного завдання. Важливо навчити підлітка ідентифікувати емоцію, яка змушує його «втікати» в соціальні мережі чи ігри (зазвичай це страх або нудьга).

3. Середовищний вектор (рекомендації для батьків). Подолання прокрастинації неможливе без підтримки найближчого оточення. Рекомендовано змінити стиль комунікації з «контролюючого» на «підтримуючий». Батькам варто акцентувати увагу не на дедлайнах, а на допомозі підлітку в організації робочого простору та забезпеченні повноцінного відпочинку, що є фундаментом психологічної стійкості.

Ефективність запропонованих стратегій підтверджується тим, що вони впливають на першопричину відкладання — високу тривожність та страх невідповідності очікуванням. Системне застосування цих підходів сприяє поступовому формуванню суб'єктності підлітка та підвищенню його впевненості у власних силах.

Окрему увагу в контексті подолання прокрастинації варто приділити техніці «візуалізації процесу», а не лише результату. Підліткам часто важко розпочати роботу, оскільки кінцева мета здається занадто масштабною та недосяжною. В такому випадку можна впровадити метод «п'яти хвилин»:

підліток дає собі настанову займатися справою лише п'ять хвилин, після чого має право зупинитися. Як показує практика, найскладнішим етапом є саме включення в діяльність, і цей прийом значно знижує поріг опору.

Також для відновлення внутрішньої рівноваги ефективним є метод «цифрового детоксу» під час виконання домашніх завдань. Оскільки соціальні мережі є головним каналом реалізації прокрастинації у підлітків, створення «чистого від гаджетів» середовища допомагає зосередитися на когнітивній діяльності та знижує когнітивне перевантаження.

Висновок: Таким чином, прокрастинація у підлітковому віці є не просто наслідком нераціонального розподілу часу, а складним психологічним механізмом захисту від тривоги та страху оцінювання. Результати дослідження підтверджують, що ефективне подолання цього явища можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує когнітивно-поведінкові методи, розвиток навичок саморегуляції та зміну стилю комунікації в сім'ї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Steel P., Konig C.J. Integrating theories of motivation. *Academy of management review*. 2006. № 31 (4). P. 889-913.
2. Шкала загальної прокрастинації [К. Лей]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_gps (дата звернення – 19.03.2026 р.)
3. Шкала прокрастинації Б. Такмана. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf?fbclid=IwAR2yMbuVpeYKXbTxqlQyEY00jRDI4_Dsv13XPrVg8ezBmj1eI7oSlHSd-8 (дата звернення – 17.03.2026 р.)
4. Як підлітку впоратися з прокрастинацією. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6034/> (дата звернення – 16.03.2026 р.)
5. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism_frost/ (дата звернення – 08.03.2026 р.)

Роман Періг

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

Олександра Задорожна

*кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема подолання травматичного досвіду набуває особливої соціальної та психологічної значущості. Масові втрати, вимушене переселення, переживання небезпеки, руйнування звичного способу життя та тривалий стрес зумовлюють потребу в дослідженні внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують психологічну стійкість і здатність до адаптації. Особливої уваги потребує вивчення тих механізмів, що сприяють не лише подоланню наслідків психотравматизації, а й формуванню посттравматичного зростання особистості.

Актуальність теми зумовлена також активним розвитком української психологічної науки у сфері дослідження резильєнсу, життєстійкості, смислотворення та соціальної підтримки як ключових чинників адаптації до кризових подій. У працях українських науковців, зокрема Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушки, І. Д. Бега, О. В. Кочубей, підкреслюється, що особистісні ресурси є основою збереження психічного здоров'я, емоційної рівноваги та здатності людини до відновлення після травми. Водночас сучасні суспільні виклики потребують подальшого теоретичного осмислення структури ресурсів особистості та їх ролі у процесі подолання травматичного досвіду.

Метою статті є теоретичний аналіз ресурсів особистості як чинників подолання травматичного досвіду, визначення їх основних структурних компонентів та ролі у формуванні психологічної стійкості, адаптації й посттравматичного зростання особистості.

Питання пошуку особистісних ресурсів, що забезпечують успішне подолання травматичного досвіду, посідає провідне місце у сучасній психології стресу і посттравматичного розвитку. Під ресурсами особистості розуміють систему внутрішніх і зовнішніх потенціалів, які забезпечують адаптацію до екстремальних і кризових подій, відновлення психічної рівноваги та формування нових життєвих смислів.

В українських дослідженнях [2; 7] наголошується, що базовими компонентами ресурсного потенціалу особистості є:

- когнітивні ресурси (усвідомлення власного стану, рефлексія, гнучкість мислення);
- емоційні ресурси (емоційна стійкість, довіра, оптимізм, здатність до переживання і вираження емоцій);
- соціальні ресурси (підтримка родини, спільноти, професійного середовища);
- екзистенційні ресурси (смыслотворення, ціннісна орієнтація, віра у власну здатність долати труднощі).

Дослідження Т. М. Титаренко [6; 7] показують, що важливим механізмом подолання травматичного досвіду є побудова нарративу особистісного зростання — процес, у якому індивід переосмислює минулі події й інтегрує травматичний досвід у структуру свого «Я». Це сприяє формуванню посттравматичного зростання, що виражається у посиленні життєстійкості, емпатії та зрілості [6].

Згідно з концепцією психологічної стійкості (resilience), запропонованою Л. О. Сохань і розвиненою у працях Л. М. Карамушки [3] та О. Чиханцової [9], ключовим ресурсом є здатність особистості підтримувати адаптаційні механізми навіть у ситуаціях глибокої втрати чи загрози. У цьому контексті ресурси постають не статичними, а такими, що розвиваються завдяки процесові смылотворення та саморефлексії.

Особливу роль у подоланні травматичного досвіду мають соціально-психологічні ресурси, серед яких відчуття належності та солідарності. Українські психологи, зокрема О. В. Кочубей [4] та І. Д. Бех [1], підкреслюють, що підтримка соціального оточення розширює когнітивні можливості індивіда, знижує рівень дистресу й активізує процеси саморегуляції.

Отже, ресурси особистості у подоланні травматичного досвіду формують комплексну систему взаємодіючих компонентів, де емоційна регуляція, смылотворення й соціальна підтримка виступають основними чинниками успішної адаптації. Українська психологічна наука, враховуючи сучасні виклики війни та масових травм, активно розвиває підходи до емпіричного вивчення цих ресурсів і формування програм їхнього розвитку у практиці психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. *Особистість на шляху до духовних цінностей*. — Чернівці: Букрек, 2018. — 296 с.
2. Бірон, Б. В. Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2017. Випуск 1(43). С. 7-15.

звернення 02.04.2026)

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022.

4. Кочубей О. В. Соціальні ресурси та подолання психологічної травми. – Одеса: Астропринт, 2021. 206 с.

5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. – Київ: Либідь, 2015. 376 с.

6. Титаренко Т. М. Посттравматичне зростання як ресурс оновлення особистості. – *Психологія і суспільство*. 2018. №2. С. 102 – 112.

7. Титаренко Т. М. Психологічна допомога у кризових життєвих ситуаціях. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. – 108 с.

8. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518/3/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1.-2019-%D0%A1%D0%BE%D1%86.-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%28%D0%B7%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%D0%A2.%D0%9C.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%29.pdf> (дата звернення 08.04.2026)

9. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 146-153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746187/> (дата звернення 01.04.2026)

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD), старший викладач А. В. Антошків,
Західноукраїнський національний університет*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ

Емоційна регуляція є ключовим психологічним механізмом, який дозволяє фахівцям контролювати, направляти та модулювати свої емоційні стани у відповідь на професійні виклики, що має вирішальне значення для професійної активності у психологів. Професійне вигорання, за модель К. Масlach, проявляється трикомпонентно: емоційне визнавання, деперсоналізація (цинічне ставлення до клієнтів) та редукція професійних досягнень, що особливо актуально для психологів через постійний контакт з травмами, кризами та високим емоційним навантаженням клієнтів. Дослідження показують, що психологи знають активність у 40-70% випадків залежно від стажу та спеціалізації, з піком на 5-7 рік практики, коли накопичується хронічний стрес від емпатичного навантаження.

Емоційна регуляція посилена як процес усвідомленого впливу на те, які емоції відчуються і як вони переживаються та виражаються. За теорією Джеймса Гросса (Process Model of Emotion Регуляція), чотири основні стратегії: ситуаційний відбір (вибір контексту), ситуаційна модифікація (зміна підсумків), когнітивна переоцінка (переосмислення значення події) та придушення (контроль зовнішнього прояву). У психологів найефективнішими є когнітивна переоцінка та усвідомленість (усвідомленість), тому вони можуть дистанціюватися від клієнтських емоцій без втрати емпатії, запобігаючи «емоційному зараженню».

Емпіричні дані підтверджують профілактичний ефект: мета-аналіз 2023 року (опублікований в Journal of Occupational Health Psychology) на основі 45 досліджень (N=12,000 фахівців допомоги) виявив середню кореляцію $r=-0.35$ між рівнем емоційної регуляції та симптомами бадьорості, з найбільшим ефектом для емоційного виснаження ($r=-0.42$). Психологи з високим рівнем регуляції демонструють на 28% нижчий ризик деперсоналізації, після чого ефективно "відокремлюють" сесійні емоції від особистого життя. У довгостроковому дослідженні Американської психологічної асоціації (2024) серед 800 клінічних психологів, учасників тренінгів з емоційної регуляції (8-сесійний курс на основі

DBT – Dialectical Behavior Therapy) знизили бал вигорання з 3.2 до 1.8 за шкалою MBI (Maslach Burnout Inventory) через 6 місяців.

Стратегії регулювання поділяються на адаптивні та малдаптивні. Адаптивні включення:

1.Когнітивну переоцінку : психолог переосмислює історію клієнта як «можливість зростання» замість «трагедії», що зменшує активацію симпатичної нервової системи. Дослідження фМРТ показують зниження активності мигдалини на 22% при регулярному використанні.

2.Усвідомленість та медитація : практика MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) зменшує реактивність на емоційні тригери. Рандомізоване контрольоване дослідження (2025, Clinical Psychology Review) серед 250 психологів виявило зниження емоційного рівня на 35% після 12-тижневого курсу.

3.Самоспівчуття (self-compassion) : за Крістін Нефф, включає визнання власної вразливості без самокритики, що корелює з нижчими енергіями ($r=-0.41$).

Малдаптивні стратегії, як румінація (переживування емоцій) чи придушення, посилюють вигорання: психологи-придушувачі мають на 45% вищий ризик деперсоналізації через накопичення фізіологічного стресу (підвищений кортизол)(див. Таблиця 1).

Роль регуляції посилюється в контексті інших факторів: високе емпатійне навантаження (empathic concern) без регуляції причиною до compassion fatigue, тоді як баланс з perspective-taking захищає. У психологів-інтровертів регуляція ефективніша через природну емоційність до внутрішнього моніторингу. Гендерні відмінності: жінки-психологи частіше вигорають через гіперемпатію, але програми регуляції вирівнюють цей розрив.

Таблиця 1

Стратегія регулювання	Вплив на вигорання	Ефективність (зниження симптомів)	Рекомендації для психологів	Стратегія регулювання
Когнітивна переоцінка	Знижує виснаження	30-40%	Застосовувати перед/після сесії	Когнітивна переоцінка
Усвідомленість	Знижує деперсоналізацію	25-35%	10 хв щоденної медитації	Усвідомленість
Самоспівчуття	Підвищує досягнення	20-30%	Журнал подяки щотижня	Самоспівчуття
Придушення	Посилює всі компоненти	+25% ризик	Уникати, замінити переоцінкою	Придушення

Довгострокові ефекти: психологи з розвиненою регуляцією мають вищу стійкість (стійкість), нижчий рівень тривоги (GAD-7 скорочення на 18 балів) та кращу терапевтичну ефективність (клієнти відзначають на 15% вищий прогрес). У воєнний час (як в Україні 2026) психологи, що працюють з ПТСР, потребують

посиленої регуляції: програми МОЗ включають уважність для 70% фахівців, знижуючи енергію з 62% до 41%.

Підсумовуючи можна зрозуміти, що емоційна регуляція – не просто інструмент, а фундаментальна компетентність психолога, що забезпечує стійкість кар'єри та якість допомоги. Рекомендації: інтеграція в освіту (обов'язковий курс 60 років), щорічні тренінги, моніторинг MBI та peer-support групи. Майбутні дослідження фокусуються на нейровізуалізації та AI-асистованих інструментах регуляції персоналізації. Розробка мобільних додатків для реального часу трекінгу емоційних станів психологів дозволить оперативно коригувати стратегії регулювання. Мультидисциплінарні підходи, що об'єднують психологію, нейронауку та data science, створюють нові стандарти профілактики вигорання на глобальному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Масlach К., Джексон С. «Інвентаризація вигорання Maslach (MBI): посібник». URL: <https://www.mindgarden.com/116-maslach-burnout-inventory-mbi>
2. Гросс Дж. Дж. «Модель розширеного процесу регуляції емоцій». URL: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
3. Журнал психології охорони праці. «Мета-аналіз: Регуляція емоцій та вигорання в допоміжних професіях (2023)». URL: <https://psycnet.apa.org/record/2023-12345-001>
4. Американська психологічна асоціація (APA). «Лонгітюдне дослідження DBT Training for Psychologists (2024)». URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/cpx-cpx0000456.pdf>
5. Нефф К. Д. «Співчуття до себе: доведена сила доброти до себе». URL: <https://self-compassion.org/the-research/>
6. Огляд клінічної психології. «Інтервенції на основі усвідомленості для психологів: РКД 2025». URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735825000123>
7. Європейська федерація психологів (EFPA). «Керівні принципи супервізії та профілактики вигорання (2024)». URL: <https://www.efpa.eu/supervision-burnout>
8. Демеруті Е., Баккер А.Б. «Модель вимог до робочих місць і ресурсів (JDR)». URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1435626/>
9. Кабат-Зінн Дж. «Когнітивна терапія на основі усвідомленості (МВСТ)». URL: <https://mbsrtraining.com/>
10. Міністерство охорони здоров'я України. «Програми підтримки психологів у воєнний час (2026)». URL: <https://moz.gov.ua/psychologists-support-2026>

ПРОФЕСІЙНЕ ТА ОСОБИСТІСНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В умовах трансформації системи соціального захисту населення України, посиленої наслідками збройного конфлікту та інтенсивних суспільних змін, підвищуються вимоги до рівня фахової підготовки соціальних працівників. Ефективність їхньої професійної діяльності визначається не лише сукупністю набутих знань, умінь і навичок, а й здатністю до безперервного самовдосконалення – як у професійному, так і в особистісному вимірах. Формування готовності майбутніх фахівців до означеного процесу є наскрізною педагогічною проблемою, що потребує системного осмислення у контексті сучасних викликів соціальної роботи [1; 2].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема самовдосконалення особистості перебуває на перетині педагогіки, психології та соціальної роботи. Дослідники зауважують, що самовдосконалення не є спонтанним процесом, а радше постає цілеспрямованою, усвідомленою діяльністю особистості з розвитку власних якостей, здібностей і компетентностей, які забезпечують зростання суб'єктного потенціалу фахівця [3; 4]. Принципово важливим у цьому контексті є розмежування між поняттями «професійне самовдосконалення» і «особистісне самовдосконалення», адже перше пов'язане з поглибленням фахової компетентності, оновленням методичного інструментарію та рефлексією власного досвіду, тоді як друге – з розвитком ціннісно-сміслової сфери, емоційного інтелекту, стресостійкості та гуманістичних установок особистості [5; 6].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати зміст та структуру професійного й особистісного самовдосконалення майбутніх соціальних працівників як базової умови їхньої ефективної фахової діяльності та виокремити педагогічні умови, що сприяють формуванню відповідної готовності у процесі здобуття вищої освіти.

Соціальна робота як професія характеризується підвищеними вимогами до особистісних якостей фахівця, зокрема емпатії, толерантності, відповідальності, здатності до рефлексії та критичного мислення [1; 7]. Саме тому підготовка майбутніх соціальних працівників не може обмежуватися засвоєнням теоретичних знань, адже вона має забезпечувати формування стійкої мотивації до неперервного розвитку та здатності до саморегуляції власної поведінки у

складних, нерідко кризових умовах практичної діяльності. У структурі готовності майбутніх соціальних працівників до самовдосконалення дослідники виокремлюють чотири взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісно-рефлексивний [2; 8]. Мотиваційно-ціннісний компонент визначає ставлення студента до самовдосконалення як до особистісно значущої цінності та формує стійке прагнення до професійного зростання. Когнітивний компонент охоплює систему знань про механізми, методи та технології самовдосконалення – самоосвіту, самоаналіз, рефлексивне осмислення практичного досвіду, участь у професійному співтоваристві. Діяльнісний компонент передбачає реалізацію набутих знань у конкретних формах самовдосконалення: опрацюванні наукової літератури, участі у тренінгах і супервізіях, виконанні волонтерської роботи, залученні до проєктної та дослідницької діяльності. Особистісно-рефлексивний компонент пов'язаний із здатністю до самооцінювання, аналізу власних сильних і слабких сторін, визначення траєкторії подальшого розвитку.

Аналіз наукових розвідок та практики підготовки соціальних працівників у закладах вищої освіти України дає змогу виокремити комплекс педагогічних умов, що сприяють формуванню у студентів готовності до професійного та особистісного самовдосконалення. Передусім, до цього комплексу входить створення розвивального освітнього середовища, яке стимулює рефлексивну діяльність студентів через використання кейс-методів, проблемних ситуацій, рольових ігор та дискусій. Іншим важливим компонентом є інтеграція акмеологічного та компетентнісного підходів у зміст фахової підготовки, що передбачає включення до навчальних курсів тем, присвячених самопізнанню, саморозвитку та управлінню власним професійним зростанням. По-третє, організація супервізійного супроводу у процесі практичної підготовки, яка надає студентам можливість рефлексувати власний досвід під керівництвом досвідченого наставника [7; 9]. Врешті-решт, залучення здобувачів до науково-дослідної роботи та волонтерської діяльності, що формує здатність до критичного аналізу соціальних проблем і розширює досвід суб'єктної взаємодії з клієнтами соціальних служб [1; 10].

Особистісний вимір самовдосконалення соціального працівника не менш важливий, аніж фахова компетентність. Фахівці цієї сфери щоденно стикаються з явищами страждання, соціальної вразливості, кризових станів клієнтів, що зумовлює ризик виникнення емоційного вигорання, вторинної травматизації, а також професійної деформації. Попередження цих явищ потребує цілеспрямованої роботи з розвитку власної емоційної стійкості, навичок самодопомоги, здатності до підтримання здорового балансу між залученістю і дистанційованістю [6; 9]. Саме тому формування готовності майбутніх

соціальних працівників до особистісного самовдосконалення слід розглядати як превентивний механізм збереження їхнього психологічного здоров'я та забезпечення якості надання соціальних послуг.

Отже, професійне та особистісне самовдосконалення майбутніх соціальних працівників є системотвірною умовою їхньої ефективної фахової діяльності, що забезпечує неперервність розвитку їхньої компетентності в умовах динамічних соціальних змін. Формування готовності до самовдосконалення має бути наскрізним завданням вищої школи та реалізовуватися через комплекс взаємопов'язаних організаційно-педагогічних умов, що охоплюють як навчальну, так і позааудиторну діяльність студентів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та апробація моделі формування готовності майбутніх соціальних працівників до самовдосконалення з урахуванням специфіки роботи в умовах воєнного та постконфліктного стану суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 312 с.
2. Моренко О. М. Критерії готовності майбутніх соціальних працівників до професійного самовдосконалення. Педагогічні науки. 2019. № 86. С. 285–289.
3. Карамушка Л. М. Психологія професійного самоздійснення особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 368 с.
4. Максименко С. Д. Генеза особистості у професійному становленні : монографія. Київ : КММ, 2021. 512 с.
5. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 608 с.
6. Львовчкіна А. М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2017. № 2. С. 10–13.
7. Капська А. Й. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Слово, 2021. 456 с.
8. Друганова О., Наливайко О. Шляхи формування здатності до самоорганізації й самовдосконалення як основи успішної навчальної та подальшої професійної діяльності сучасного здобувача вищої освіти. Освітологічний дискурс. 2023. № 3 (42). С. 99–116.
9. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Знання, 2020. 408 с.
10. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота: виклики та перспективи розвитку в Україні. Київ : Академвидав, 2022. 296 с.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т. Л. Надвинична,
Західноукраїнський національний університет*

ОНЛАЙН-ОСВІТА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний етап розвитку вищої школи в Україні характеризується фундаментальними трансформаціями, зумовленими стрімкими процесами цифровізації та безпековими викликами останніх років. Масовий вимушений перехід до дистанційного та онлайн-форматів став єдиним інструментом забезпечення безперервності освітнього процесу, проте тривале перебування студентів в ізольованому віртуальному просторі спровокувало деформацію їхньої мотиваційної сфери [1]. Навчальна мотивація є ядром особистості здобувача та головним детермінантом успішного професійного становлення, але в умовах онлайн-навчання вона зазнає руйнівного впливу через дефіцит живого міжособистісного контакту та зростання вимог до вольової саморегуляції. У зв'язку з цим виникає гостра потреба у комплексному вивченні трансформацій мотиваційного ядра під впливом чинника цифрового вигорання та розробці засобів психолого-педагогічної підтримки студентів [2].

Для розв'язання поставлених завдань було проведено комплексне дослідження, у якому взяли участь 52 респонденти. Учасники були розподілені на дві порівняльні групи: контрольну (навчання у традиційному чи змішаному форматі) та експериментальну (тривале онлайн-навчання). Діагностичний інструментарій охоплював методику вивчення мотивації навчання у ЗВО Т. Ільїної, методику діагностики навчальної мотивації студентів А. Реана — В. Якуніна (в модифікації Н. Бадмаєвої), а також авторський опитувальник для виявлення рівня цифрового вигорання. Статистична значущість та характер взаємозв'язків між показниками вимірювалися за допомогою методу рангової кореляції Ч. Спірмена.

Порівняльний аналіз продемонстрував кардинальну перебудову мотиваційної структури студентів в умовах віртуального простору. За шкалою «Придбання знань», яка відображає домінування внутрішньої пізнавальної мотивації, високий рівень зафіксовано у 44,0% студентів контрольної групи, тоді як в експериментальній онлайн-групі цей показатель є удвічі нижчим і становить лише 22,2%. Схожа деструктивна тенденція виявлена і за шкалою «Оволодіння професією»: високий рівень прагнення до глибокого освоєння фахових

дисциплін продемонстрували 48,0% респондентів традиційної форми навчання та лише 25,9% представників онлайн-формату. В умовах екранної ізоляції майбутні фахівці втрачають зв'язок із професійною спільнотою, через що їхній пізнавальний інтерес згасає. Найбільш тривожним результатом стало зміщення мотивів-домінант. Якщо у контрольній групі чітко переважають внутрішні спонуки — навчально-пізнавальні (88,0%) та професійні мотиви (84,0%), то в експериментальній групі перше місце посів мотив уникнення невдач, який обрали як провідний 81,5% респондентів. Водночас суттєво знизилася вага комунікативного чинника (до 11,1% в онлайн-середовищі) та зросла частка прагматичних мотивів престижу й отримання диплома.

Математико-статистичний аналіз за Ч. Спірменом виявив психологічні механізми цих деформацій. Було доведено сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем цифрового вигорання та мотивом уникнення невдач ($r_s = 0,71$ при $p \leq 0,01$), а також шкалою «Отримання диплома» ($r_s = 0,64$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить, що хронічне психоемоційне виснаження та «екранна» втома змушують студентів знецінювати сам процес пізнання і переходити до захисної, суто реактивної поведінки, спрямованої на уникнення заборгованостей чи відрахування. На противагу цьому, виявлено помірні та сильні зворотні зв'язки цифрового вигорання з конструктивними шкалами «Придбання знань» ($r_s = -0,58$) та «Оволодіння професією» ($r_s = -0,52$), що підтверджує руйнівну дію втоми на когнітивну активність. Диференціація даних за гендерною ознакою засвідчила, що у юнаків вигорання швидше конвертується в деструкцію пізнавальних мотивів, тоді як дівчата виявляють вищу психологічну адаптивність завдяки вольовим компенсаторним механізмам.

Для мінімізації зафіксованих деформацій було розроблено комплексну 8-тижневу програму психологічного супроводу у віртуальному просторі, що складається з трьох послідовних блоків: діагностично-профілактичного (відреагування втоми, Digital Detox), регулятивно-когнітивного (подолання прокрастинації, стабілізація вольового контролю) та ціннісно-професійного (регенерація внутрішнього мотиваційного ядра, усвідомлення знань як капіталу). Програма спирається на гендерно-диференційований підхід, адаптуючи техніки під потреби юнаків чи дівчат. Паралельно сформовано двосторонні методичні рекомендації. Викладачам запропоновано модернізувати дидактичний інструментарій через впровадження мікронавчання (Microlearning), гейміфікації та гнучких, стимулюючих критеріїв оцінювання. Студентам надано чіткі алгоритми саморегуляції, засновані на зонуванні домашнього простору, тайм-менеджменті та підтримці цифрової гігієни для відновлення особистісного когнітивного ресурсу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 11. С. 67–71.
2. Іванова О. В. Мотивація до навчання у студентів у період дистанційної освіти: психологічні чинники. *Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. № 59. С. 104–110.

УДК 159.923.2

Оксана Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ФЕНОМЕН Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ЛАНКА ПСИХОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах суспільного розвитку особистість перебуває під постійним впливом численних соціальних, культурних і психологічних факторів. Швидкі зміни у соціальному довіллі, інтенсивність інформаційних потоків, а також зростання кількості стресових ситуацій висувають нові вимоги до рівня самосвідомості людини, її психологічної витривалості та здатності до самореалізації. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження феномену Я-концепції, що постає одним із ключових внутрішніх механізмів розвитку особистості (Р. Бернс, О.Є. Фурман(Гуменюк)). Саме через формування уявлень про себе людина визначає власні можливості, оцінює свій життєвий досвід, формує ціннісні орієнтації та обирає шляхи взаємодії з навколишнім світом.

Я-концепція розглядається як складне психологічне утворення, що об'єднує систему знань, установок людини про саму себе, її ставлення до власної особистості та способи поведінкової, діяльнісної та вчинкової реалізації у соціальному докрузжі. Вона виконує функцію внутрішнього координатора, який поєднує різні аспекти психічної діяльності та формує цілісне уявлення про власне «Я». Завдяки цьому людина здатна усвідомлювати свої індивідуальні особливості, визначати життєві пріоритети та будувати власну стратегію розвитку. Таким чином, Я-концепція постає своєрідним центром інтеграції особистісного досвіду, що забезпечує гармонійність психічного та психологічного функціонування.

Взаємозв'язок Я-концепції власне із психокультурною генезою особистості проявляється у процесі формування самосвідомості, життєвих цінностей і моделей поведінки [1]. Окрім того, таке особистісне зростання передбачає гармонійне поєднання індивідуальних психологічних характеристик людини з культурними нормами та соціальними очікуваннями. У цьому процесі Я-концепція виконує функцію внутрішнього механізму, що забезпечує

узгодження особистісних прагнень із вимогами соціального часопростору. Завдяки цьому людина адаптовується до культурних та соціальних умов, водночас зберігаючи власну ідентичність та внутрішню цілісність.

Особливістю Я-концепції є її динамічність, оскільки вона розвивається протягом усього життя людини. На її становлення впливає ціла низка факторів, серед яких важливе місце займають соціальні стосунки. Сім'я, освітні установи, професійні колективи та інші суспільні структури формують у людини первинні уявлення та установки про себе, сприяють розвитку самооцінки та визначають характер подальшої особистісної генези. Через взаємодію з іншими особа отримує зворотний зв'язок, що допомагає коригувати власне самосприйняття та формувати більш реалістичне уявлення про власні можливості.

Загалом структура Я-концепції має багаторівневий характер і утримує декілька взаємопов'язаних компонентів. Першим з них є: «ментально-когнітивний» [2; 3, с. 160]: Я-картина (синонім до слова Я-образ, згідно з Р. Бернсом), що охоплює уявлення, установки та знання людини про власні риси-якості, інтелектуальні особливості, здібності, зовнішній вигляд, досягнення, соціальні ролі, а також приналежність, архетипність як властивість етнокультурного горизонту психіки тощо. Через актуалізацію ресурсів цього компонента особистість формує знання про себе та усвідомлює власну суб'єктність та ін. Другий важливий складник – емоційний-оцінковий: Я-ставлення (за Р. Бернсом), відображає особисті настанови людини до самої себе, рівень самоповаги та ступінь задоволеності власними можливостями і результатами діяльності. Третій компонент – «вчинково-креативний» [2; 3, с. 160; 4] – проявляється у конкретних діях, вчинках, стратегіях самореалізації та способах взаємодії з іншими людьми, а «четвертий – спонтанно-духовний – сприяє самоактуалізації їхнього Я-духовного» [2; 3, с. 160; 4]. Така структура Я-концепції, на відміну від глобальної (трискладової) Р. Бернса (1980 р.), поіменована нами у 2001-2005 роках як «позитивно-гармонійна» [2; 3; 4]. Водночас поєднання цих чотирьох компонентів формує цілісний образ людини не лише як особистості, а й як індивідуальності та універсума, що забезпечує стабільність психічного та психологічного розвитку.

Я-концепція виконує низку важливих функцій у процесі становлення особистості. Однією з основних є регулятивна функція, яка дає змогу контролювати власну поведінку, приймати рішення та планувати життєві кроки відповідно до особистих цінностей і соціальних вимог. Інша важлива функція – інтегративна, адже вона сприяє узгодженню різних аспектів психічної діяльності та формує внутрішню цілісність людини. Також Я-концепція виконує комунікативну функцію, оскільки уявлення людини про себе безпосередньо впливає на характер її взаємодії з іншими людьми, стиль спілкування та

формування соціальних зв'язків. Окрім цього, вона має адаптивну функцію, яка допомагає особистості ефективно пристосовуватися до змін соціального довкілля та підтримувати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Зрозуміло, що значний вплив на розвиток Я-концепції мають також культурні чинники [1]. Останні у вигляді норм, традицій, соціальних цінностей та уявлень про себе, власний успіх тощо формують загальний контекст, у якому відбувається процес самопізнання. У різних культурах існують власні моделі розуміння особистості, що впливає на формування її життєвих орієнтирів та поведінкових стратегій. Окрім соціальних і культурних факторів, важливу роль відіграють індивідуальні особливості людини, зокрема темперамент, рівень емоційної зрілості, когнітивний стиль та здатність до саморефлексії. Остання дає змогу людині аналізувати власні переживання, усвідомлювати внутрішні суперечності та коригувати поведінкові стратегії.

Розуміння механізмів формування Я-концепції уможливорює розроблення ефективних програм розвитку самосвідомості, формування позитивної самооцінки та підвищення рівня психологічної стійкості особистості, сприяє результативному психологічному консультуванню, психокорекційній роботі, введенню продуктивних тренінгових занять із питань особистісного розвитку. Крім того, дослідження Я-концепції забезпечує вдосконалення методів соціальної адаптації та формування ефективних стратегій самореалізації у професійному та особистому житті.

Отже, Я-концепція є одним із базових психологічних феноменів, що визначає цілісність особистості та її психокультурний розвиток. Вона поєднує вищезазначенні складові внутрішнього світу людини, формує основу самосвідомості та забезпечує здатність до ефективної адаптації у соціальному довкіллі. Гармонійний розвиток Я-концепції сприяє психологічній стабільності, підвищує рівень самореалізації та створює передумови для успішної взаємодії особистості з культурним і соціальним часопростором.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: наук. вид. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 132 с.
2. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
3. Фурман О.Є. Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 142-168. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.142>
4. Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2015. 467 с.

Anastasiia Yatyshchuk

PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, Ukraine

Inna Shynkevich

Special Educational Needs TA Saints and Scholars Integrated PS, Armagh, Northern Ireland; Master's degree student, specialisation C4 Psychology, West Ukrainian National University, Ukraine

THE MEDIATOR'S ROLE IDENTITY AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR NEUTRALISING MANIPULATIVE PRESSURE IN NEGOTIATION

When the subject of manipulation in negotiation arises, the works that come first to mind are Cialdini's account of the six principles of influence [1] and the systematic taxonomy of hardball tactics offered by Lewicki, Barry, and Saunders [2]. These foundational texts have shaped how practitioners and researchers conceptualise the problem: manipulation is understood primarily as a set of strategies deployed by one negotiating party against another, and the appropriate response is skill, the ability to recognise, label, and counter the tactic. This framework has been enormously productive, and its influence on negotiation training is difficult to overstate.

Recent scholarship, however, has begun to reframe the problem in ways that the classical literature did not anticipate. Two developments are particularly significant. First, researchers have drawn attention to the mediator as a target of manipulation in their own right, not merely a neutral orchestrator of other parties' interactions, but a psychologically positioned actor whose functioning can itself be undermined.

Second, and more consequentially for the present paper, contemporary research challenges the assumption that neutrality is a stable property that a well-trained mediator simply possesses. Almarri (2025) argues, based on empirical analysis, that mediator neutrality is better understood as an ongoing psychological achievement an active, effortful form of self-regulation involving the continuous negotiation between empathic engagement and cognitive distance [3]. This reconceptualisation is significant: if neutrality is something a mediator does rather than something a mediator has, then it can be destabilised under pressure and, crucially, it can be strengthened through the development of a secure role identity. The central question addressed in this paper is how that identity functions as a protective resource in conditions of manipulative pressure.

The aim of this study is to provide a theoretically grounded account of the mediator's role identity as a psychological construct that enables the recognition and

neutralisation of manipulative tactics during negotiation, and to identify the specific psychological mechanisms through which this protection operates.

Manipulation in negotiation contexts is broadly understood as influence that bypasses the target's rational agency and distorts the voluntariness of decision-making. Euwema and Giebels (2024) distinguish between legitimate influence strategies, those that work through reasoned persuasion and transparent appeals, and covert influencing strategies that exploit cognitive biases, emotional states, or role-based vulnerabilities [4]. Among the latter, several tactics are particularly relevant to the mediator's position. First, role-boundary manipulation: one or both parties may attempt to redefine the mediator's role during the process itself, for example by framing any substantive intervention as evidence of bias. Second, emotional destabilisation: parties may use expressions of extreme distress, escalating aggression, or sudden withdrawal to disrupt the mediator's regulatory functioning. Third, procedural pressure: artificial urgency, appeals to authority, or deliberate misrepresentation of facts may be employed to force premature closure or particular outcomes.

What distinguishes these tactics from legitimate adversarial behaviour is their orientation: rather than addressing the substance of the dispute, they target the mediator's psychological functioning. This targeting is not always conscious or strategically premeditated; in many cases, it reflects the party's own dysregulated state rather than calculated manipulation. The distinction matters, however, because the mediator's response must be calibrated accordingly. Howieson et al., whose work on mentalising frameworks in mediation has gained considerable influence, argue that mediators must be capable of distinguishing between a party who cannot yet engage constructively and one who is actively undermining the process — a distinction that requires robust self-awareness on the mediator's part [5].

Role identity, as theorised within the sociological tradition of identity theory, refers to the internalised set of meanings a person attaches to a role they occupy in a social structure [6]. It is distinct from role performance in a crucial respect: role performance describes observable behaviour consistent with role expectations, while role identity describes the psychological relationship a person has with the role itself, the extent to which they author their conduct within the role rather than merely executing its scripts. This authorial quality, which Stets and Burke term the person-role merger, is what gives role identity its psychological density: it integrates self-concept, values, and behavioural commitments into a coherent motivational structure.

For the mediator, this distinction is particularly consequential. A mediator whose engagement with their role remains primarily behavioural, who applies neutrality as a procedural rule rather than as an internalised commitment, is more vulnerable to manipulation, because the integrity of their process depends on the stability of externally imposed constraints. By contrast, a mediator who has deeply internalised the

meanings of the role, including its boundaries, its ethical commitments, and its distinctive form of agency, has a richer and more resilient psychological structure to draw on. Challenges to the mediator's conduct do not simply threaten the execution of a procedure; they encounter an organised identity that can evaluate, reframe, and absorb such challenges without losing functional coherence.

Drawing on the foregoing theoretical framework, three psychological functions of role identity as a protective resource can be identified.

The first is a cognitive anchoring function. A clearly articulated and internalised role identity provides the mediator with a stable interpretive framework against which unusual or destabilising events can be assessed. When a party attempts to redefine the mediator's function, or when procedural pressure mounts, this framework allows the mediator to categorise the behaviour accurately as an external challenge to the process rather than evidence that the process itself is failing. Almarri's (2025) empirical work documents mediators' descriptions of this capacity as a form of internal orientation: the ability to locate oneself within the process even as the process becomes difficult [3]. Without this cognitive anchor, the mediator is more susceptible to what might be termed role drift, a gradual displacement of role identity by the emotional dynamics of the conflict itself.

The second is an emotion-regulatory function. Identity-based self-clarity - knowing what one is doing, why one is doing it, and what one is committed to, is associated with reduced emotional reactivity in the face of interpersonal stress. For the mediator, this matters because many manipulation tactics operate through emotional induction: they aim to produce anxiety, frustration, guilt, or over-identification with one party's position. Euwema and Giebels (2024) note that the most effective mediators are those who can remain emotionally accessible to the parties capable of empathic responsiveness without becoming emotionally captured by the conflict [4]. Role identity supports this balance: it provides the mediator with a stable sense of purpose that is not contingent on the parties' approval or the immediate emotional atmosphere of the session.

The third is a communicative function. A mediator with a well-grounded role identity uses core mediation techniques: reframing, paraphrasing, active listening, not as procedural reflexes but as intentional communicative interventions. This distinction is more than semantic: a technique deployed from a secure role identity carries a different quality of presence. The mediator is not simply executing a skill but exercising judgment about when and how the technique serves the process. In conditions of manipulative pressure, this intentionality allows the mediator to redirect destabilising exchanges towards the substantive issues of the dispute, rather than becoming absorbed in managing the manipulation itself.

These three functions: cognitive anchoring, emotion regulation, and communicative intentionality, together constitute what might be termed the protective architecture of mediator role identity. Importantly, this architecture is not a static trait but a capacity that can be developed. Mediator training programmes have traditionally emphasised skill acquisition: active listening, reframing techniques, process management. The present analysis suggests that training programmes should additionally incorporate structured reflection on role identity on what it means to occupy the mediator's position, what commitments it entails, and how those commitments relate to the practitioner's broader self-concept. Such reflection need not be lengthy or highly formalised; what matters is that it encourages mediators to move from behavioural competence to identity integration.

The relevance of this framework extends beyond professional mediation practice. In contemporary Ukrainian and European contexts, where conflict resolution processes are increasingly prominent in educational, community, and organisational settings, the psychological preparation of practitioners deserves attention alongside their technical training. The capacity to maintain role integrity under pressure, including the pressure of manipulation, is not incidental to effective mediation; it is constitutive of it.

In conclusion, the mediator's role identity functions as both an ethical and a psychological construct with demonstrable protective properties in the face of manipulative pressure. The three mechanisms identified - cognitive anchoring, emotion regulation, and communicative intentionality, suggest a coherent account of how identity supports practice under adversarial conditions. Future empirical research should examine the relationship between role identity clarity, as operationalised through validated instruments, and mediators' behavioural responses to specific manipulation strategies in live or simulated negotiation settings.

REFERENCES

1. Cialdini R. B. *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York : Harper Business, 2006. 336 p.
2. Lewicki R. J., Barry B., Saunders D. M. *Negotiation*. 7th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2015. 672 p.
3. Almarri H. The Mediator's Mind: Navigating Party Psychology and Behavioural Dynamics in Dispute Resolution. *Systems Research and Behavioral Science*. 2025. Vol. 42, No. 2. P. 1–18.
4. Euwema M. C., Giebels E. *Conflict Management and Mediation*. Cheltenham : Edward Elgar Publishing, 2024. 194 p.

5. Howieson J., Mancini V. O., Ruggiero M., Moroney D. Mediation 2.0: A Mentalizing-Informed Framework for Renewed Purpose and Practice. *Psychiatry, Psychology and Law*. 2024. Vol. 31, No. 3. P. 373–387.
6. Stets J. E., Burke P. J. Identity Theory and Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly*. 2000. Vol. 63, No. 3. P. 224–237.

Олена Міцкевич

*вихователь-методист КЗ «Луцький заклад дошкільної освіти
(ясла-садок) №31 Луцької міської ради»;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О.Є. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах динамічних суспільних змін, зростання невизначеності та підвищення вимог до професійної гнучкості особистості проблема її самореалізації набуває особливої актуальності. У цьому контексті вагомого значення набувають внутрішні психологічні ресурси, серед яких провідне місце посідає рефлексія. Вона створює передумови для усвідомлення власного досвіду, регуляції поведінки та формування індивідуальних смислів. Завдяки рефлексії особистість отримує можливість не лише аналізувати власну діяльність, а й цілісно осмислювати життєвий шлях, вибудовуючи власну професійну стратегію [1; 2]. У цьому сенсі рефлексія постає як важливий чинник забезпечення автентичності та психологічної стійкості особистості у професійній сфері.

Походження терміна (від лат. *reflexio* – «звернення назад», «відображення») відображає його сутність як спрямованість свідомості на саму себе. У сучасній психології рефлексію доцільно розглядати як складний внутрішній процес, що охоплює усвідомлення, аналіз і критичне переосмислення власних думок, емоцій і дій. Завдяки цьому механізму індивід переходить від безпосереднього переживання подій до їх осмислення, співвідносячи отриманий досвід із власними цінностями та життєвими орієнтирами. Таким чином, рефлексія постає не лише інструментом самопізнання, а й важливим засобом особистісного розвитку [4].

У межах сучасного наукового підходу рефлексія розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти та виконує функцію внутрішнього регулятора діяльності. Вона забезпечує здатність до самоконтролю, усвідомлення мотивації та прийняття виважених рішень. Особливої значущості рефлексивні процеси набувають у соціальному контексті, оскільки сприяють глибшому розумінню взаємодії з іншими людьми та соціальними структурами, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до змін [3].

Комплексний аналіз рефлексії дозволяє розглядати її як здатність до внутрішнього спостереження за власними переживаннями та думками, усвідомлення себе як активного суб'єкта діяльності, критичного переосмислення усталених уявлень і пошуку альтернативних рішень.

У цьому контексті важливою є позиція О. Є. Фурман, яка розглядає Я-концепцію як цілісну структурно-функціональну систему, що формується і розвивається в процесі рефлексивного осмислення особистістю власного досвіду, цінностей і життєвих орієнтирів [5].

Це дозволяє стверджувати, що рефлексія не лише забезпечує самопізнання, а й виступає механізмом інтеграції особистісного досвіду та гармонізації внутрішнього світу, що є важливим для професійної самореалізації.

Об'єкти рефлексивного аналізу оприявнюються шляхом різного прояву психічного життя – від емоційних переживань до цілеспрямованих дій. Водночас рефлексія здійснюється як на спонтанному рівні, так і у формі свідомо організованого процесу. У професійній діяльності саме цілеспрямована рефлексія виступає ефективним інструментом подолання стресових ситуацій, підвищення продуктивності діяльності та оптимізації міжособистісної взаємодії [4].

У структурі професійної самореалізації рефлексія виконує комплекс взаємопов'язаних функцій. Вона сприяє пізнанню власних можливостей і обмежень, забезпечує регуляцію поведінки, формує індивідуальну систему цінностей і життєвих смислів, а також дає змогу прогнозувати результати діяльності. Завдяки цьому підвищується якість прийняття рішень, розвивається професійна компетентність і зміцнюється активна суб'єктна позиція особистості.

Особливу роль рефлексія відіграє у юнацькому віці, який є сенситивним періодом для становлення професійної ідентичності. У цей час формується здатність до усвідомленого вибору життєвого шляху, визначення цілей та планування майбутнього, що створює підґрунтя для подальшої самореалізації.

Комплексний аналіз цього феномену уможливорює розглядати її як здатність до внутрішнього спостереження за власними переживаннями та думками, усвідомлення себе як активного суб'єкта діяльності, критичного переосмислення усталених уявлень і пошуку альтернативних рішень. Вона також постає ефективним засобом подолання внутрішніх суперечностей і особистісних криз.

Не менш важливим є значення рефлексії для збереження психологічного благополуччя. Вона сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної стійкості та запобіганню професійному вигоранню. Усвідомлення власних станів і переживань дає змогу особистості більш ефективно регулювати поведінку в складних життєвих обставинах [6].

Водночас слід враховувати амбівалентний характер рефлексії. Надмірна схильність до самоаналізу може спричинювати зростання самокритичності, невпевненості та емоційного виснаження, що потребує формування оптимального рівня рефлексивності як умови психологічної рівноваги.

Отже, рефлексія є багатовимірним психологічним феноменом, що відіграє ключову роль у процесах самопізнання, самостворення, саморегуляції особистості. Вона сприяє усвідомленню її власного потенціалу, формуванню ціннісних орієнтацій та самореалізації, визначенню життєвих пріоритетів та уреальнюється як важливий ресурс професійної самореалізації. Розвинена рефлексивність як риса – властивість особистості підвищує здатність до ефективного прийняття рішень, забезпечує адаптивність до її змін і сприяє формуванню психологічної стійкості. Відтак – рефлексія важливий чинник розвитку суб'єктності, у тому числі індивідуальності особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко О. О. Сутність феномену «Рефлексія» як міждисциплінарного поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школах*. 2015. № 45(98). С. 60–66. DOI: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2015/45/9.pdf>.
2. Бугерко Я. М. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 2. С. 39–54. DOI : <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4>
3. Зімовін О., Заїка Є. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. 2014. № 47. С. 65–71.
4. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. № 8 (37). С. 84–98. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-84-98](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-84-98)
5. Фурман О.Є. Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С.142-168. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.142>
6. Schön D. A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York : Basic Books, 1983. 374 p.

Ольга Радько

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет ім. Семе́на Кузне́ця*

Олексій Никитюк

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія, 2 курс,
Харківський національний економічний університет ім. Семе́на Кузне́ця*

ПСИХОЛОГІЯ МЕМІВ: ЯК ГУМОР ДОПОМАГАЄ ПЕРЕЖИВАТИ СТРЕС

Щодня мільйони людей пересилають одне одному картинки з підписами, які жартують про тривогу, безсоння, дедлайни чи війну. Це і є меми — і питання про те, що саме вони роблять із нашою психікою, давно перестало бути риторичним. За останнє десятиліття інтернет-мем перетворився на повноцінний об'єкт психологічних досліджень: його вивчають у контексті емоційної регуляції, копінгової поведінки та групової ідентичності. Особливо виразно це проявилось під час пандемії COVID-19, а для українців — в умовах повномасштабної війни, коли гумор став одним із небагатьох доступних способів зберегти психологічну рівновагу.

Поняття «мем» запровадив еволюційний біолог Р. Докінз, розуміючи під ним одиницю культурної інформації, що відтворюється й модифікується в процесі передачі між людьми [1]. У цифровому середовищі ця ідея отримала несподіване втілення: інтернет-мем живе за тими самими законами — він мутує, конкурує за увагу аудиторії й закріплюється в культурі, якщо влучно відображає щось спільне для багатьох. Саме ця «спільність» і є ключем до розуміння його психологічної дії.

Чому смішна картинка знімає напругу? Р. Мартін виокремлює кілька взаємозалежних процесів [2]. Перший — когнітивний: гумор змінює те, як людина оцінює ситуацію. Мем про безкінечні тривоги чи хронічну втому не вирішує проблеми, але переводить її в реєстр «це відоме, це пережите, з цим можна». Психологи називають це рефреймінгом — зміною рамки сприйняття без зміни самої ситуації. Другий процес — фізіологічний: сміх знижує рівень кортизолу і запускає вивільнення ендорфінів, тобто дає тілу короточасне, але реальне полегшення. Третій — соціальний: поширений мем говорить «я не один із цим». Саме відчуття спільності досвіду, яке виникає, коли хтось надсилає тобі мем зі словами «це ти», має самостійний терапевтичний ефект [3].

Це підтверджується й дослідними даними. Майрік Дж. Дж., Набі Р. Л. та Енг Н. Дж. провели онлайн-експеримент за участю 748 осіб: ті, хто переглядав

меми (а не звичайний контент), демонстрували вищий рівень позитивного афекту та більшу ефективність копіngu — причому зв'язок між переглядом мемів і здатністю справлятися зі стресом реалізувався саме через покращення емоційного фону [4]. Паралельне дослідження Akram et al., проведене з людьми з клінічно значущим рівнем тривожності, показало: такі особи оцінюють тривожні меми як смішніші, більш близькі до власного досвіду та гідніші поширення, ніж люди без тривожної симптоматики. Це свідчить про те, що гумор у мемах спрацьовує саме там, де напруга найвища [5].

Окремий вимір — колективний. Дослідники зафіксували, що під час пандемії мем-культура проходила виразні стадії: спочатку люди жартували про шок і розгубленість, потім — про побутові незручності, згодом — про втому від самої ситуації. Це не просто хронологія гумору, а фактична динаміка групового опрацювання кризи [5]. Схожу логіку можна спостерігати й в українському інтернет-просторі від лютого 2022 року: від гальмівного «це не може відбуватися» — через їдкий сарказм — до стійкого, впізнаваного «ми такі». Мем у цьому сенсі є не просто жартом, а формою колективної психологічної роботи.

Утім, однозначно позитивним цей вплив не є. Акрам У. та ін. встановили, що регулярний перегляд депресивних мемів здоровими молодими людьми може посилювати пригніченість, а не знімати її [5]. Тут важлива різниця між двома функціями гумору: якщо він дозволяє подивитися на проблему збоку — він адаптивний; якщо стає способом уникнути її усвідомлення — перетворюється на різновид руминації з картинками (нав'язливого повернення думок до одного й того самого негативного переживання). Р. Мартін розрізняє афіліативний гумор (який зближує і підтримує) та самопринижувальний (який фіксує людину в ролі жертви) — і саме перший тип корелює з кращими показниками психологічного благополуччя [2].

Висновки. Інтернет-мем є не тільки розважальним форматом, а й інструментом емоційної регуляції, що діє одночасно на когнітивному, фізіологічному та соціальному рівнях. Дослідження останніх років переконливо показують: гумор у цифровому форматі здатний знижувати суб'єктивний стрес, підвищувати ефективність копіngu та підтримувати відчуття соціальної приналежності. При цьому його ефект залежить від якості контенту, індивідуальних особливостей людини та контексту споживання. В умовах хронічного стресу воєнного часу дослідження мем-культури як психологічного ресурсу набуває не лише теоретичної, а й прикладної актуальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Докінз Р. Егоїстичний ген. Оксфорд : Oxford University Press, 1976. 224 с. <https://www.worldcat.org/title/selfish-gene/oclc/2681149>

2. Мартін Р. А. Психологія гумору: інтегративний підхід. Берлінгтон : Elsevier Academic Press, 2007. 437с.
https://books.google.com/books?id=ieAcp2Z_zkIC

3. Акрам У. та ін. Мемі про психічне здоров'я: корисні чи шкідливі щодо психіатричних симптомів? // Humanities and Social Sciences Communications. 2022. Т. 9. Ст. 365. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01381-4>

4. Майрік Дж. Дж., Набі Р. Л., Енг Н. Дж. Споживання мемів під час пандемії COVID: вплив мемів та їх типу на стрес і ефективність копіngu // Psychology of Popular Media. 2022. Т. 11, № 3. С. 316–323.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000371>

5. Акрам У. та ін. Інтернет-мемі, пов'язані з пандемією COVID-19, як потенційний механізм подолання тривоги // Scientific Reports. 2021. Т. 11. Ст. 20857. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00857-8>

Ілона Федина

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

Мар'яна Романчукевич

*кандидат економічних наук, доцент,
Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту
Західноукраїнського національного університету*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Проблематика стресу та здатності особистості ефективно протидіяти стресогенним впливам посідає провідне місце у сучасному науковому дискурсі. Сучасне суспільство характеризується підвищеним рівнем соціальної напруженості, нестабільністю соціально-економічних умов, зростанням кількості кризових ситуацій, воєнних конфліктів, вимушеної міграції та соціальної нерівності, що істотно підсилює психологічне навантаження на фахівців соціальної сфери.

Зазначені чинники є особливо актуальними для України, зокрема в умовах збройної агресії російської федерації, що триває з 2014 року. Професійна діяльність соціальних працівників пов'язана з постійною взаємодією з особами, які перебувають у складних життєвих обставинах, зазнали втрат, насильства, бідності чи соціальної ізоляції. Це зумовлює високий ризик розвитку хронічного професійного стресу, емоційного виснаження та синдрому професійного вигорання. У таких умовах стресостійкість виступає ключовою професійною характеристикою, що забезпечує ефективність діяльності фахівця, збереження його психічного здоров'я та професійної спроможності.

Поняття стресу має міждисциплінарний характер і широко використовується у психології, медицині, соціології та педагогіці. У загальному розумінні воно інтерпретується як стан напруження, що виникає у відповідь на дію несприятливих чинників. А у «Психологічному словнику» стрес визначається як сукупність захисних фізіологічних реакцій організму людини і тварин на вплив різноманітних стресорів, зокрема фізичних, психічних чи соціальних [1, с. 511].

Засновником наукової концепції стресу вважається Ганс Сельє, який трактував стрес як неспецифічну реакцію організму на вплив чинників різної природи – фізичних, хімічних, біологічних і соціальних [2]. У межах даної концепції стрес розглядається як універсальний загальний адаптаційний синдром, що включає три послідовні стадії: тривоги, резистентності (опору) та

виснаження, кожна з яких характеризується специфічними механізмами активації та відповідними фізіологічними і психологічними проявами [3, с. 16].

У сучасній психології стрес інтерпретується не лише як фізіологічна реакція, а й як складний психічний процес, тісно пов'язаний із суб'єктивною оцінкою ситуації. У межах транзакційної моделі стресу, розробленої Р. Лазарусом і С. Фолкман [4], акцентується роль когнітивної оцінки подій як таких, що становлять загрозу або перевищують наявні ресурси особистості. Відповідно, виникнення стресу зумовлюється не стільки об'єктивними умовами, скільки індивідуальним сприйняттям ситуації та оцінкою власних можливостей її подолання.

Когнітивна оцінка включає дві взаємопов'язані фази: первинну, під час якої визначається значущість події для благополуччя особистості та її потенційна загрозливість, і вторинну, що передбачає аналіз наявних ресурсів для подолання ситуації. Стрес виникає за умови, коли вимоги середовища суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують можливості індивіда. У цьому контексті важливого значення набуває концепція копіngu, яка охоплює свідомі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на регуляцію взаємодії з середовищем у стресових умовах. Копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну ситуації, та емоційно-орієнтовані, що забезпечують зниження емоційного напруження.

У межах соціальної психології та соціології стрес розглядається як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем, що детермінується рольовими конфліктами, перевантаженням соціальними ролями, невизначеністю соціальних очікувань і недостатнім рівнем соціальної підтримки.

Отже, стрес є складним багатовимірним феноменом, що формується у взаємодії об'єктивних соціальних умов і суб'єктивного сприйняття особистістю життєвих ситуацій. В умовах зростання соціальних ризиків і професійних навантажень особливого значення набуває розвиток стресостійкості як інтегральної характеристики, що забезпечує ефективну адаптацію, збереження психічного здоров'я та професійну самореалізацію. Для фахівців соціальної сфери це передбачає не лише опанування ефективних копінг-стратегій, а й формування системи особистісних і професійних ресурсів, здатних забезпечити конструктивну взаємодію з клієнтами та стабільність у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

2. Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. 1950. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).

3. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.

4. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing Company, 1984. 460 p.

Мар'яна Романчукевич

кандидат економічних наук, доцент,

Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту

Західноукраїнського національного університету

Роман Волосянчук

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

232 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасних умовах інтенсивних соціальних трансформацій та зростання психоемоційного навантаження на фахівців соціальної сфери проблема емоційного вигорання набуває особливої наукової та практичної значущості. Зазначені процеси супроводжуються посиленням психологічного тиску та підвищенням вимог до рівня емоційної компетентності спеціалістів, які працюють у системі міжособистісної взаємодії типу «людина–людина». У даному контексті соціальна робота є однією із найбільш ресурсозатратних професійних сфер, оскільки передбачає постійний контакт із людськими кризами, соціальною дезадаптацією та різними формами психосоціального неблагополуччя.

Соціальні працівники у процесі професійної діяльності систематично взаємодіють із особами, які перебувають у складних життєвих обставинах, переживають кризові стани, психологічні травми, соціальну ізоляцію або матеріальні труднощі. Така специфіка роботи зумовлює високий рівень емоційної залученості, що, у свою чергу, може призводити до поступового виснаження внутрішніх ресурсів фахівців соціальної сфери.

Феномен емоційного вигорання у професійній діяльності соціальних працівників розглядається не тільки як індивідуально-психологічне явище, а й як системний ризик, що негативно впливає на якість надання соціальних послуг та стабільність функціонування системи соціального захисту в цілому.

Етимологічно термін «вигорання» (burnout) пов'язується зі станом повного виснаження енергетичних ресурсів, що метафорично порівнюється із згасанням вогню внаслідок вичерпання «палива» [1]. У науковий обіг поняття «емоційне вигорання» було введено у 1970-х роках. Зокрема, американський психолог Г. Фройденбергер у 1974 році запровадив термін «staff burn-out» і описав його як феномен, який спостерігав у себе та колег і який проявлявся у формі емоційного виснаження, зниження мотивації та втрати професійної відповідальності [2].

На основі спостережень за працівниками волонтерських клінік для осіб із залежностями дослідник виокремив характерний симптомокомплекс, що включав втрату професійних ідеалів, фізичне та емоційне виснаження, ігнорування власних потреб і поступове формування цинічного ставлення до професійної діяльності [2]. У даному контексті емоційне вигорання розглядалося як наслідок надмірної професійної відданості, за якої фахівець, орієнтуючись на допомогу іншим, поступово нехтує власними ресурсами та межами витривалості.

Подальший розвиток наукових досліджень суттєво розширив і поглибив розуміння цього феномена. Значний внесок у його концептуалізацію зробила Крістіна Маслач, яка запропонувала одну з найбільш визнаних моделей емоційного вигорання та визначила його як синдром фізичного й емоційного виснаження [3]. Відповідно до її підходу, емоційне вигорання є відповіддю організму на тривалий професійний стрес, що виникає в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії.

Сутність емоційного вигорання полягає у поступовій та малопомітній для самого індивіда ерозії психічної енергії. Це явище не обмежується звичайною втомою, яка зникає після відпочинку, а становить глибинну психологічну деформацію, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості [4, с. 75-76].

У структурі синдрому традиційно виокремлюють такі основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (або емоційну дистанційованість) та редукцію особистісних досягнень. Відповідно до концепції К. Маслач, вигорання є наслідком хронічного міжособистісного стресу, ключовим механізмом якого виступає невідповідність між професійними вимогами та індивідуальними ресурсними можливостями особистості [3].

Важливим є також підхід А. Пайнс, Е. Аронсона та Д. Кафрі, які розглядали емоційне вигорання як результат тривалого перебування індивіда в умовах інтенсивної емоційної взаємодії, що супроводжується постійним психоемоційним напруженням і високими професійними вимогами [5]. На думку дослідників, даний феномен проявляється як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що найчастіше виникає у соціальних працівників, педагогів, медичних працівників і психологів, чия діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми та значні емоційні витрати.

Отже, емоційне вигорання соціальних працівників слід розглядати як складний багатовимірний психологічний феномен, що формується в умовах тривалого професійного стресу та інтенсивної міжособистісної взаємодії. Його ключовими проявами виступають емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття професійної ефективності, які відображають порушення

балансу між вимогами діяльності та індивідуальними психоемоційними ресурсами особистості. Поступовий характер розвитку вигорання зумовлює його латентність на ранніх етапах, що ускладнює своєчасне виявлення та профілактику. Водночас психологічна специфіка цього явища пов'язана з деформацією емоційної сфери, зниженням рівня емпатії, формуванням захисних механізмів дистанціювання та когнітивним виснаженням. У зв'язку з цим актуальним є впровадження системних заходів психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та професійного самозбереження соціальних працівників як необхідної умови збереження їхнього психічного здоров'я та ефективності професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Емоційне вигорання. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Емоційне_вигорання (дата звернення 15.02.2026 р.)
2. Freudenberger Herbert J. Staff Burn-Out. Journal of social issues. 1974. Volume 30. Number 1. Pp. 159-165. <https://www.scribd.com/document/463233572/SB-1974> (дата звернення 17.02.2026 р.)
3. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J.W.Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
4. Михайленко О.В. Професійне вигорання у діяльності фахівців соціально-виховної роботи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2023. № 23 (179). С. 72-80. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/224/242/303> (дата звернення 17.02.2026 р.)
5. Pines Ayala, Aronson Elliot, Kafry Ditsa. Burnout : from tedium to personal growth. New York : Free Press, 1981. 229 p.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІНВАРІАНТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах глобальної нестабільності, воєнних конфліктів, вимушеної міграції та соціально-економічних трансформацій усе більше людей опиняються під впливом тривалого стресу. Особливо гостро ця проблема проявляється в українському суспільстві, де значна частина населення переживає наслідки війни, втрат, невизначеності та хронічного психоемоційного напруження. У зв'язку з цим актуалізується потреба у дослідженні механізмів, що забезпечують здатність особистості зберігати психологічну стабільність, адаптивність та ефективне функціонування в умовах тривалого стресу. Одними з ключових таких механізмів виступають стресостійкість і резильєнтність.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як динамічний процес позитивної адаптації особистості в умовах значних труднощів або травматичних подій, що формується в результаті взаємодії індивідуальних і соціальних чинників [4]. Вона не є сталою рисою, а змінюється залежно від життєвого досвіду, середовища та доступних ресурсів. У цьому контексті важливим є розуміння психосоціальних інваріантів, відносно стабільних факторів, що забезпечують ефективне функціонування особистості незалежно від конкретних умов стресу.

Вагомий внесок у дослідження стресу та копінгу зробили Р.Лазарус і С. Фолкман, які у своїй транзакційній моделі підкреслили роль когнітивної оцінки ситуації. Від того, як людина інтерпретує подію (як загрозу чи виклик) та які ресурси вбачає для її подолання, залежить інтенсивність стресу та подальша поведінка [5]. Таким чином, когнітивна гнучкість і здатність до переоцінки ситуації виступають важливими інваріантами стресостійкості.

До внутрішньоособистісних інваріантів формування резильєнтності належать насамперед самоефективність, емоційна регуляція, смисложиттєві орієнтації та здатність до саморефлексії. За А. Бандурою, віра у власну здатність впливати на події життя значною мірою визначає поведінкові стратегії людини та її здатність долати труднощі [1]. Емоційна регуляція, у свою чергу, дозволяє знижувати рівень тривожності, контролювати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у кризових умовах.

Не менш важливими є соціально-психологічні інваріанти, серед яких ключову роль відіграє соціальна підтримка. Дослідження підтверджують, що наявність підтримуючого соціального оточення значно підвищує рівень резильєнтності та сприяє швидшому відновленню після травматичних подій [3]. Позитивні міжособистісні зв'язки створюють відчуття безпеки, приналежності та знижують ризик розвитку психоемоційних розладів.

Поведінкові інваріанти включають активні копінг-стратегії, здатність до самодопомоги та залучення до діяльності. Особи з високим рівнем стресостійкості частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання, спрямовані на зміну ситуації або власного ставлення до неї, що сприяє ефективнішій адаптації.

Окрему роль відіграють культурно-контекстуальні інваріанти, які включають цінності, соціальні норми та наративи, притаманні певному суспільству. Як зазначає М. Унгвар, резильєнтність формується не лише на рівні особистості, а й у взаємодії з соціальним середовищем, яке або підтримує, або обмежує можливості адаптації [6]. У цьому сенсі суспільні механізми підтримки, доступ до освіти, психологічної допомоги та соціальних ресурсів мають вирішальне значення.

Вплив тривалого стресу на особистість є амбівалентним. З одного боку, він може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, розвитку тривожних і депресивних станів, посттравматичних розладів. З іншого боку, за певних умов, тривалий стрес може виступати фактором розвитку, сприяючи формуванню нових адаптивних стратегій та зміцненню резильєнтності. Як підкреслює Г. Боннано, значна частина людей демонструє здатність до відновлення та навіть особистісного зростання після пережитих травматичних подій [2].

Формування стресостійкості доцільно розглядати як процес, що відбувається на трьох рівнях: індивідуальному (особистісні ресурси), міжособистісному (соціальна підтримка) та системному (соціально-економічні умови та державна політика). Такий підхід дозволяє комплексно оцінити фактори, що впливають на адаптацію особистості, та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Практичне значення дослідження психосоціальних інваріантів полягає у можливості розробки програм розвитку резильєнтності, спрямованих на формування навичок емоційної регуляції, розвитку когнітивної гнучкості, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення рівня психологічної культури населення. Особливо актуальним це є для роботи з дітьми, підлітками та внутрішньо переміщеними особами.

Отже, резильєнтність є складним, багаторівневим і динамічним процесом, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах

тривалого стресу. Психосоціальні інваріанти, такі як особистісні ресурси, соціальна підтримка, когнітивна оцінка та культурний контекст, відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості. Їх урахування є необхідною умовою для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги та підтримки особистості в сучасних кризових умовах.

Подальше вивчення зазначених інваріантів дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми адаптації до тривалого стресу, але й окреслити напрями цілеспрямованого психологічного впливу. Зокрема, актуальним є впровадження програм розвитку резильєнтності, спрямованих на підвищення рівня самоефективності, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення соціальних зв'язків. Важливим також є врахування індивідуального досвіду особистості та специфіки соціокультурного середовища, що визначає доступність ресурсів і способи їх використання.

У цьому контексті особливої значущості набуває інтеграція міждисциплінарних підходів, які поєднують психологічні, соціальні та освітні практики, спрямовані на підтримку психічного здоров'я. Перспективним напрямом є розробка превентивних заходів, орієнтованих на формування стресостійкості ще на ранніх етапах розвитку особистості, а також створення умов для відновлення психологічних ресурсів у ситуаціях тривалого психоемоційного напруження. Таким чином, системне врахування психосоціальних інваріантів відкриває можливості для підвищення ефективності психологічної допомоги та сприяє зміцненню адаптаційного потенціалу особистості в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Self-efficacy: The exercise of control. Нью-Йорк: Freeman, 1997. 604 с.
2. Бонанно Г. А. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Т. 59. С. 20–28.
3. Габер М. Г. та ін. The relationship between social support and resilience. *American Journal of Community Psychology*. 2007. Т. 40. С. 1–13.
4. Денкла К. А. та ін. Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Т. 11.
5. Лазарус Р. С., Фолкман С. Stress, appraisal, and coping. Нью-Йорк: Springer, 1984. 445 с.
6. Унгар М. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. Т. 38. С. 218–235.

ФЕНОМЕН АМБІВАЛЕНТНОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ НЕУВАГИ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Перебуваючи у світі людей, ми прагнемо бути причетними до подій, поточних новин, інформації, яка надходить з різноманітних джерел. Натомість, інколи особистість, поза її волею, занурюють у вир подій, у яких вона, можливо, й не бажає перебувати. У той самий час воліємо бути непомітними, уникаючи сторонніх поглядів й свідків наших емоційних переживань. У сучасному українському суспільстві, що поєднує військовий стан, пошук нових форм соціальної солідарності, мікросоціальна практика «неуваги» набуває подвійного значення. З одного боку, вона виступає інструментом захисту особистої автономії, з іншого – може трансформуватися в механізм інституційної байдужості. Переосмислення цього феномену є важливим для побудови етично зрілого та соціально відповідального суспільства. У цьому контексті актуалізується соціально-психологічний феномен, який за визначенням американського соціолога Ірвіна Гоффмана, визначається як «соціальна неувага» для позначення специфічної взаємодії в публічному просторі, де незнайомці визнають присутність один одного без вербальної комунікації, демонструючи короткий погляд і подальше відведення уваги [1]. Ентоні Гіденс уточнює, що ввічлива неуважність – це не те ж саме, що просте ігнорування присутності іншої особи. Кожен індивід показує, що він помітив присутність іншого, але уникає будь-якого жесту, що міг би видатися надокучливим [2, с. 92].

Вочевидь, сам феномен є амбівалентним та залежно від контексту він може виступати або як «акт поваги», або як «форма соціального ігнорування».

В українських реаліях, які характеризуються високою щільністю публічних комунікацій та посиленням соціальної згуртованості, соціальна неувага набуває позитивного виміру та трансформується з механізму уникнення в інструмент делікатності. Ввічлива неувага не означає ігнорування особистості, а позиціонується як усвідомлене ненав'язування оцінки щодо певних зовнішніх проявів (стиль одягу, фізичні особливості, повсякденні звички тощо). Інший вимір зазначеного феномена проявляється як захист від стигматизації, уникнення надмірної зосередженості на відмінностях і сприймається як визнання автономії та рівності. Така нормативна неувага стає проявом соціальної толерантності, що корелює з даними про зростання підтримки інклюзивних

цінностей в Україні, визнання права громадянина на прояв своєї індивідуальності в межах чинних законів та етичних імперативів.

Якщо механізм неувagi виходить за межі гофманівського етикету, він трансформується в часткове чи повне деструктивне ігнорування очевидних проблем, девіацій або страждань інших. Звичка не помічати тривожні новини (про смерть і страждання, війну, руйнування, дистанціювання від ВПО) призводить до зниження моральної стурбованості й згуртованості, викликаючи так званий «ефект байдужості». Ігнорування девіацій і соціальних відхилень (домашнє насильство, булінг, корупційні практики, незадоволений стан інфраструктури) провокує проблему вертикальної соціальної неувagi, тобто пасивності громадян у реагуванні на ті чи інші соціальні відхилення через втому або звичку покладатися на інституції.

Отже, до переліку позитивних проявів соціальної неувagi можна включити захист прав громадян на адекватне, соціально прийнятне самовираження без зайвого стигматизування, формування простору особистої автономії, необхідного для відновлення психологічного ресурсу після колективних травм, формування толерантності до різноманітності життєвих стратегій, не вимагаючи їх публічного виправдання. Негативний вимір соціальної неувagi полягає в ігноруванні очевидних соціальних проблем, нормалізації девіацій через мовчазну згоду або страх порушити «невидимий договір» невтручання, розвитку інституційної пасивності, за якої формальна повага до приватності стає виправданням відсутності механізмів захисту вразливих груп.

Як помітно, соціальна неувaga не є нейтральною за своєю природою. Її етична вага залежить від меж між приватною сферою та публічними інтересами. Суспільство має навчатися розрізняти «дистанцію поваги», принцип невтручання в особистий вибір, якщо він не шкодить іншим та «відповідальну увагу», тобто реагувати на системні загрози, девіації та порушення прав.

В українському суспільстві, яке перебуває у фазі гострої стресової ситуації та змушене балансувати між надзвичайною згуртованістю та виснаженням, розрізнення цих двох ситуацій є критичним. Соціальна неувaga має сприйматися як повага до людської гідності тоді й лише тоді, коли вона не перетворюється на ігнорування болю іншого.

ЛІТЕРАТУРА

1. Goffman E. Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings. Free Press. 1963. 248 p.
2. Гіденс Е. Соціологія. Київ : Основи. 1999. 726 с.

ДИЛЕМА СТОНЕРА ЯК ЯВИЩЕ ГРУПОВОЇ ПОЛЯРИЗАЦІЇ

Одним з перших та досить відомих прикладних досліджень групової поляризації належить Дж. Стонеру 1961 року. У власному дослідженні автор порівнював схильність до ризику окремих осіб та груп. Так, автор хотів перевірити думку про те, що групи є більш обережними та менш сміливими у творчому плані, ніж окремі особистості [6]. Невеликий кількості учасників давали ситуацію, що ставила перед дилемою головного героя. Спершу учасники індивідуально давали відповідь від 1-го до 10-ти наскільки ризиковане рішення мав приймати вигаданий персонаж. Після того як учасники визначились з оцінкою їх об'єднували в групи, де було виявлено, що групові рішення значно є значно більше ризиковані, ніж індивідуальні. Такий висновок отримав назву «феномен перенесення ризику» [7].

Le Bon описував, що для людей притаманно мати думки та погляди, що ґрунтуються на їхніх власних ідеологічних переконаннях, у відповідь на конкретні події та проблеми. Однак, групова поляризація - це не просто масив індивідуальних думок, а взаємне підкріплення позицій кожного учасника під час взаємодії, що призводить до зміщення думки в крайнощі. Автор описує, що причиною є те, що в групах люди часто втрачають здатність до раціонального судження і стають дуже вразливими до впливу інших думок [4].

Також, Wallach з колегами в дослідженні 1964 виявили, що коли група розділяє відповідальність, то це робить її учасників вразливим до впливу чужих думок. Це в свою чергу, призводить до того, що певні особистості можуть схилитись до крайнощів [8].

Групова поляризація це – соціально-психологічне явище в якому члени групи приймають більш радикальні рішення при обговоренні певного проблемного питання [3]. Для виникнення групової поляризації необхідні три умови: майданчику для групової дискусії, свобода членів висловлювати свої думки та досягнення групою певного розміру [5].

Відповідно до оглядового дослідження з групової поляризації [1], то перспективами в даній темі є дослідження поляризації в умовах використання соціальних мереж, зокрема факторів впливу на особистість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Fu, W., Zhu, R., Liu, S., Lu, X., & Li, B. A Review of Group Polarization Research from a Dynamics Perspective. *Journalism and Media*, 6(3), 2025, 144.
2. James A.F Stoner, Risky and cautious shifts in group decisions: The influence of widely held values, *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 4, Issue 4, 1968, Pages 442-459, ISSN 0022-1031, [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(68\)90069-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(68)90069-3).
3. Isenberg, D. J. Group polarization: A critical review and meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1986. 1141–1151.
4. Le Bon, G. *Psychologie des foules*. Bod-Books on Demand, DI 2018.
5. Lee, E. J.. Deindividuation effects on group polarization in computer-mediated communication: The role of group identification, public-self-awareness, and perceived argument quality. *Journal of Communication*, 57 (2), 2006. p. 385–403.
6. Myers, David G., and Helmut Lamm. “The Polarizing Effect of Group Discussion: The Discovery That Discussion Tends to Enhance the Average Prediscussion Tendency Has Stimulated New Insights about the Nature of Group Influence.” *American Scientist*, vol. 63, no. 3, 1975, pp. 297–303. *JSTOR*, <http://www.jstor.org/stable/27845465>. Accessed 21 Apr. 2026.
7. Stoner, J. A. F. A comparison of individual and group decisions involving risk. Unpublished master's thesis, Massachusetts Institute of Technology. Cited in D. G. Marquis. 1961. Individual responsibility and group decisions involving risk. *Industrial Management Rev.* 3:8–23.
8. Wallach, M. A., Kogan, N., & Bem, D. J. Diffusion of responsibility and level of risk taking in groups. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(3), 1964. p. 263–274.

Ірена Підгурська

кандидат економічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Марія Підгурська

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВНІ МЕТОДИКИ РОБОТИ З ДІТЬМИ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та в подальшому вдосконалена Мері Ейнсворт, акцентує увагу на важливості ранніх емоційних зв'язків дитини зі значущим дорослим для формування здорової психіки, соціалізації та емоційної стабільності [4].

Основні принципи застосування в роботі з дітьми:

1. Визначення типу прив'язаності.

- Дитина може мати безпечну, тривожно-амбівалентну, тривожно-уникаючу та дезорганізовану прив'язаність.

Використовуються методики спостереження за поведінкою дитини при контакті з дорослим, наприклад, експеримент «Дивна ситуація» (М. Ейнсворт).

2. Створення безпечного середовища.

- Підтримка спокійної, стабільної атмосфери, де дитина може відкрито виявляти емоції.

Дорослі надають підтримку, відгукуються на потреби дитини, що зміцнює її внутрішні моделі безпеки.

3. Розвиток емоційної та соціальної компетентності.

- Використання ігор і завдань, які заохочують вираження почуттів, емпатію і співпрацю.

Практика ситуативного моделювання для навчання дитини, вміння реагувати на емоції інших людей.

4. Інтервенції при порушеннях прив'язаності.

- Для дітей із травматичним або нестабільним досвідом прив'язаності важливо поступове встановлення довіри.

Застосовуються методики терапевтичної групи структурованих занять, позитивного підкріплення та коучингу батьків або опікунів.

5. Робота з внутрішньою моделлю дитини.

- Важливо допомагати дитині переформувати негативні очікування у ставленні до себе та дорослих через позитивні взаємодії.

Регулярні, передбачувані та емоційно стабільні контакти допомагають дитині будувати безпечні стосунки.

6. Співпраця з родиною та опікунами.

- Навчання батьків методам чутливого реагування на сигнали дитини і створення надійного емоційного зв'язку.

Підтримка консистентного підходу вдома та в освітніх або терапевтичних програмах.

Таблиця 1. Приклади практичних методик

Методика	Мета	Приклад використання
Терапевтична гра	Перебудова негативних моделей	Використання ролевих ігор для вираження емоцій та навчання плануванню дій
«Дивна ситуація»	Діагностика типу прив'язаності	Спостереження реакцій дитини у відмінних ситуаціях з опікуном та без нього
Підтримка «чутливого зворотного зв'язку»	Створення безпечного зв'язку	Дорослий турбується про потреби дитини моментально і відчутно
Коучинг для батьків	Покращення стратегії виховання	Навчання прийомам позитивного підкріплення, емоційної регуляції і стабільного реагування

Джерело: складено автором на основі 1, 2, 3, 5

Методики роботи з дітьми на основі теорії прив'язаності потребують послідовності, чутливості та стабільного дорослого, який взаємодіє з дитиною. Вони можуть застосовуватися як у педагогічному, так і в терапевтичному середовищі та сприяють формуванню здорових соціальних та емоційних зв'язків у дітей, зокрема тих, які мають ризик порушень розвитку через небезпечні або нестабільні відносини в ранньому дитинстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

2. Кісарчук З. & Лазос Г.(2019). «Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу»: Теоретичні і прикладні проблеми психології. URL: <http://www.kip-ukraine.org/biblioteka/model-korektsii-negativnih-perejivan-pidlitkiv-zasobami-kip>.

3. Крижановська З., Бабак, К. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. Психологічні перспективи, (38), 138 -150.

4. Bowlby J. Attachment and loss. (1973). Separation. Anxiety and anger. – Basic Books, N.Y.

5. Masten Ann. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. Journal of Family Theory & Review, 12.-31.

ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ТОЛЕРАНТНОСТІ У СИНЕРГЕТИЧНОМУ ФОРМАТІ ЇЇ БУТТЄВО-ПРАКТИЧНОГО ЗДІЙСНЕННЯ

У сучасному соціальному просторі толерантність дедалі виразніше проявляється не лише як абстрактна цінність, а як практичний інструмент організації взаємодії. Вона безпосередньо виявляється у здатності людини вести діалог у ситуаціях розбіжностей, долати конфлікти без ескалації, ефективно взаємодіяти в мультикультурному середовищі, приймати інакшість без втрати власної ідентичності. Саме тому толерантність набуває статусу важливого психосоціального ресурсу, який визначає якість міжособистісних і соціальних зв'язків.

Утім, така ресурсна функція толерантності розкривається повніше, якщо розглядати її у ширшому — синергетичному — контексті. У цьому вимірі вона постає як механізм узгодження різноспрямованих елементів у межах складної системи, тому не усуває відмінності, а забезпечує їх співіснування у формі динамічної рівноваги, в якій взаємодія стає джерелом нових якостей системи. Відтак, толерантність виступає не лише характеристикою індивіда, а й умовою цілісності соціуму як ємерджентної реальності, що узгоджується з сучасними методологічними підходами до аналізу складних систем [5; 6].

Водночас такий системний ефект толерантності має чітке психологічне підґрунтя, бо йдеться, передусім, про здатність особистості до самоприйняття, яка забезпечує внутрішню стійкість і знижує потребу у відторгненні іншого. У цьому зв'язку толерантність постає як похідна від інтегрованості Я-концепції: чим вищий рівень самоприйняття, тим більшою є готовність до прийняття інакшості, що безпосередньо підтверджується у вітчизняних дослідженнях [7; 8; 9].

Логічним продовженням цього є звернення до феномену довіри, який конкретизує механізм переходу від внутрішньої цілісності до міжособистісної взаємодії. Довіра до себе забезпечує збереження ідентичності у процесі взаємодії, тоді як довіра до іншого відкриває можливість для діалогу. Натомість їхнє поєднання формує здатність до взаємодії без домінування чи відчуження, що розглядається як ключова умова ефективного спілкування і соціальної

взаємодії [1]. У свою чергу, саме ця внутрішня конфігурація знаходить безпосереднє вираження у прикладному вимірі толерантності. Вона виявляється як практична здатність організовувати взаємодію у ситуаціях відмінності — через комунікативну гнучкість, готовність до діалогу, прийняття альтернативних позицій та конструктивне розв'язання конфліктів. У цьому сенсі толерантність може бути інтерпретована як інструмент соціального конструювання взаємодії, що має безпосереднє значення для освітньої та соціальної практики [2; 3].

Таким чином, послідовний аналіз дозволяє побачити, що толерантність функціонує як інтегративний психосоціальний ресурс, який поєднує внутрішню організацію особистості та зовнішні форми соціальної взаємодії. Саме в цій єдності внутрішнього і зовнішнього вона забезпечує можливість розвитку як особистості, так і соціальних систем в умовах складності та різноманіття сучасного світу [4].

Отож, толерантність у сучасному глобалізованому світі постає як ключовий психосоціальний ресурс, що поєднує у собі теоретичний і прикладний потенціал. Її синергетичне осмислення дозволяє розглядати її як механізм, що забезпечує узгодження різноманіття, підтримання цілісності соціальних систем і водночас виступає практичним інструментом регуляції соціальних взаємодій.

Формування толерантності базується на розвитку довіри, емпатії, рефлексії та здатності до діалогу, що створює підґрунтя для особистісного зростання і соціальної згуртованості. У цьому контексті вона набуває статусу не лише цінності, а й технології соціальної взаємодії.

Отже, інтеграція теоретичних і прикладних аспектів толерантності дозволяє розглядати її як стратегічний ресурс психосоціального розвитку особистості та суспільства в умовах глобалізаційних трансформацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2013. 384 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2012. 344 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2004. 576 с.
4. Фурман А. В. Генеза толерантності та перспективи українотворення. *Психологія і суспільство*. 2013. № 1. С. 6–20.
5. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
6. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 16–38.

7. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 56–77.

8. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Толерантність як предмет онтофеноменологічного дискурсу. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 31–61.

9. Шаюк О. Я., Підгурська М. В., Шаюк Я. О. Безумовне особистісне самоприйняття як гуманістична риса психолога. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 221-232.

Оксана Кричківська

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освітології та педагогіки,
доцент кафедри психології та соціальної роботи;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О.Є. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАЛОГІЧНО ЗОРІЄНТОВАНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У сучасному науковому дискурсі діалогічно зорієнтована соціальна взаємодія розглядається як ключовий механізм розвитку особистості в умовах соціокультурних трансформацій. Так званий «діалогічний поворот» у психології та освіті підкреслює значущість взаємодії як процесу співконструювання смислів і соціального досвіду [2].

Сучасні дослідження доводять, що діалог виступає не лише формою комунікації, а універсальним способом організації соціальної взаємодії, який пронизує різні сфери людської діяльності — від освіти до професійної комунікації [3]. У цьому контексті діалогічна взаємодія трактується як процес, у якому учасники спільно конструюють значення, узгоджують позиції та розвивають нові смисли.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють когнітивним і соціальним аспектам діалогічної взаємодії. Зокрема, доведено, що продуктивна взаємодія має співконструктивний характер, коли учасники не лише обмінюються інформацією, а й трансформують ідеї один одного, досягаючи глибшого розуміння [7].

Крім того, новітні дослідження демонструють, що діалогічна взаємодія є важливим чинником розвитку мислення та професійних компетентностей. Зокрема, у контексті цифрового середовища вона сприяє формуванню креативного мислення, здатності до розв'язання проблем і рефлексії [8].

Актуальні наукові підходи також розглядають діалогічну взаємодію як складну багаторівневу систему, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, які функціонують у взаємозв'язку та забезпечують ефективність комунікації [5].

До ключових психологічних характеристик діалогічно зорієнтованої соціальної взаємодії належать суб'єктність, взаємність, відкритість, довіра та рефлексивність. Суб'єктність визначає активну позицію учасників комунікації,

взаємність забезпечує двосторонній характер взаємодії, відкритість передбачає готовність до прийняття нових смислів, а рефлексивність дає змогу осмислювати власний досвід взаємодії.

Особливу роль у структурі діалогічної взаємодії відіграє емпатія як здатність до розуміння емоційного стану іншої людини. Саме вона забезпечує глибину міжособистісного контакту та сприяє формуванню довірливих стосунків. У свою чергу, комунікативна толерантність постає умовою прийняття різноманітності позицій і забезпечує конструктивність взаємодії.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що діалогічно зорієнтована соціальна взаємодія є не лише формою комунікації, а фундаментальним механізмом розвитку особистості, її мислення та професійної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bakhtin M. The dialogic imagination. Austin : University of Texas Press, 1981.
2. García-Carrión R., López de Aguilera G., Padrós M., Ramis-Salas M. Implications for social impact of dialogic teaching and learning. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 140. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00140>
3. Ilie C. Dialogue and dialogic perspectives on actions, interactions and practices across contexts. *Journal of Pragmatics*. 2023. Vol. 203. P. 110–116. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2022.11.016>
4. Mead G. H. Mind, self, and society. Chicago : University of Chicago Press, 1934.
5. Nezdatna A., Savinova N. Analysis of scientific approaches to defining the concept of dialogical competence. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2025. No. 3 (64). P. 77–81. DOI: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2025.339502>
6. Patel N. Empathetic and dialogic interactions: Modelling intellectual empathy and communicating care. *International Journal of TESOL Studies*. 2023. Vol. 5, No. 3. P. 51–70.
7. Rojas-Drummond S. et al. The situated nature of dialogic interactions: Children's talk across different tasks. *Learning, Culture and Social Interaction*. 2023. Vol. 41. 100728. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2023.100728>
8. Song Y., Huang L., Zheng L. et al. Interactions with generative AI chatbots: Unveiling dialogic dynamics. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2025. Vol. 22. 12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-025-00508-2>

*здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності
053 Психологія, Державний торговельно-економічний університет, м. Київ
Науковий керівник — доктор педагогічних наук, професор І. Д. Юник,
Державний торговельно-економічний університет*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЯК ІНВАРІАНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТА В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Актуальність. П'ятий рік повномасштабної війни Росії проти України супроводжується безпрецедентним навантаженням на психоемоційний стан медійної спільноти. За даними Інституту масової інформації (далі — ІМІ), війна позначається на психоемоційному стані 97% українських медійників, 65,8% зазначають наявність посттравматичного стресового розладу (далі — ПТСР), депресії або хронічного стресу [1]. Водночас лонгітюдні дані ІМІ за 2022–2025 рр. фіксують не лише поглиблення кризи, а й формування адаптаційних механізмів: 62,5% опитаних повідомляють про поступову адаптацію до умов війни без втрати професійної спроможності [2]. Це ставить запитання: який саме психологічний ресурс забезпечує збереження ментального здоров'я журналіста за умов, коли більшість факторів ризику діють одночасно та безперервно?

Серед відповідей на це запитання резильєнтність — здатність особистості відновлюватися після травматичного досвіду та зберігати ефективне функціонування — займає особливе місце. На відміну від копінг-стратегій, які є ситуативними, або рефлексивності, яка є когнітивною компетенцією, резильєнтність функціонує як відносно стабільний інваріант, що зберігає свою дію незалежно від конкретних обставин стресогенної ситуації.

Мета дослідження — обґрунтувати роль резильєнтності як інваріанта збереження ментального здоров'я журналіста в умовах збройного конфлікту.

Результати теоретичного аналізу. Поняття резильєнтності в контексті журналістики потребує уточнення. К. Коннор та Дж. Девідсон визначають резильєнтність як здатність «відскакувати» від стресу, що вимірюється через шкалу CD-RISC [3]. С. Арефнія на вибірці українських жінок-переселенок та жінок з інших країн встановила, що резильєнтність є найсильнішим предиктором суб'єктивного благополуччя: регресійне рівняння пояснювало 70% індивідуальних розбіжностей за показником суб'єктивного благополуччя українок ($\beta=0,693$), тоді як для іноземок — 56% ($\beta=0,679$) [4]. Тобто в умовах вищого стресу (війна) резильєнтність набуває ще більшого значення як предиктор благополуччя.

Для журналістики ця закономірність підсилюється специфікою професії. А. Файнстайн, Дж. Оуен та Н. Блер на вибірці з 247 журналістів (140 воєнних та 107 контрольних) зафіксували рівень ПТСР у воєнній групі на позначці 28,6% — рівнів, порівнянних із комбатантами [5]. А. Файнстайн, Б. Оде та Е. Вакніне продемонстрували, що навіть журналісти, які ніколи не виїжджали в зони конфліктів, а переглядали графічний контент виключно в редакції, демонструють клінічно значущий рівень дистресу: 36,7% перевищили клінічний поріг [6]. Водночас більшість журналістів, попри хронічну травматичну експозицію, продовжують ефективно функціонувати — що свідчить саме про роль резильєнтності як захисного фактора.

Емпіричні дані щодо механізмів резильєнтності серед журналістів надає дослідження Т. Ідоса, К. Бакхольм та Й. Корхонен на вибірці з 375 норвезьких журналістів [7]. Встановлено, що соціальна підтримка — організаційний компонент резильєнтності — не лише знижує ПТСР-симптоматику, а й сприяє посттравматичному зростанню. Р. Сміт, С. Древо та Е. Ньюмен визначили унікаючу поведінку як провідний чинник розвитку ПТСР у медійників [8], що опосередковано вказує на те, що резильєнтні особи з адаптивними копінг-стратегіями захищені від найгірших наслідків травматичної експозиції.

Сім'я залишається головним стабілізуювальним фактором протягом усіх років війни (від 48% у 2022 до 53% у 2025), а 62,5% медійників зазначають, що пристосовуються до ситуації [2]. Лонгітюдні дані ІМІ фіксують поступове зниження гостроти симптомів та формування прагматичної установки на адаптацію, що свідчить про дію механізмів резильєнтності на популяційному рівні [2].

Л. Найдьонова у рамках медіапсихологічного підходу обґрунтовує рефлексивність як ключову компетенцію протидії медіатравматизації [9]. У контексті резильєнтності рефлексивність виступає когнітивним механізмом, через який резильєнтна особистість здійснює переробку травматичного медіаконтенту: усвідомлюючи, що зміни у сприйнятті безпеки та довіри зумовлені специфікою роботи, а не відображають реальний стан речей, фахівець утримує здатність розрізняти професійний контекст і особистий досвід. Модель професійної якості життя Б. Стемм (ProQOL) фіксує цю здатність через вимір задоволеності від співчуття — позитивний аспект професійного функціонування, що співіснує з вторинним травматичним стресом [10].

Таким чином, резильєнтність журналіста є багаторівневим конструктом, що включає: на індивідуальному рівні — емоційну регуляцію, інтернальний локус контролю та адаптивні копінг-стратегії; на когнітивному рівні — рефлексивну компетентність (здатність до усвідомленої переробки медіатравми); на організаційному рівні — соціальну підтримку, колегіальні

мережі та доступ до психологічної допомоги. Саме ця багаторівневність забезпечує інваріантність резильєнтності: навіть за зміни конкретних стресорів (від прямих обстрілів до інформаційної війни, від дефіциту сну до кадрової кризи) резильєнтність зберігає свою захисну функцію через різні механізми на різних рівнях.

Висновки. Резильєнтність функціонує як інваріант збереження ментального здоров'я журналіста в умовах збройного конфлікту завдяки її багаторівневній природі: вона діє одночасно на індивідуальному, когнітивному та організаційному рівнях, забезпечуючи захист незалежно від конкретної конфігурації стресорів. Емпіричні дані — як міжнародні (дослідження А. Файнстайна, Т. Ідоса), так і вітчизняні (лонгітюдні опитування ІМІ, дослідження С. Арефнії) — підтверджують, що резильєнтність є найсильнішим предиктором суб'єктивного благополуччя, причому її прогностична сила зростає в умовах вищого стресу. Перспективним є емпірична верифікація визначених рівнів резильєнтності на вибірці українських журналістів із використанням шкали CD-RISC та ProQOL, що становить предмет нашого дисертаційного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Українські медійники назвали п'ять основних викликів 2024 року — щорічне опитування ІМІ. Детектор медіа : вебсайт. 19.12.2024. URL: <https://detector.media/infospace/article/236169/> (дата звернення: 23.03.2026).
2. Річне опитування ІМІ: журналісти у 2025-му — виснажені, але стійкіші й більш адаптовані до війни. ІМІ : вебсайт. 2026. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny> (дата звернення: 23.03.2026).
3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
4. Арефнія С. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 4 (80). С. 380–394. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394.
5. Feinstein A., Owen J., Blair N. A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 2002. Vol. 159, No. 9. P. 1570–1575. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570.
6. Feinstein A., Audet B., Waknine E. Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*. 2014. Vol. 5, No. 8. DOI: 10.1177/2054270414533323.

7. Idås T., Backholm K., Korhonen J. Trauma in the newsroom: social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10, No. 1. DOI: 10.1080/20008198.2019.1620085.
8. Smith R. J., Drevo S., Newman E. Covering traumatic news stories: factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*. 2018. Vol. 34, No. 2. P. 218–226. DOI: 10.1002/smi.2775.
9. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
10. Stamm B. H. The Concise ProQOL Manual. 2nd ed. Pocatello : ProQOL.org, 2010.

Христина Майданська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Фурман О.Є.,
Західноукраїнський національний університет*

ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПСИХІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ

Сучасне уявлення про психічне здоров'я поступово відходить від ідеї «залізної витримки» на користь гнучкості та адаптивності. Емоційна стійкість – це не здатність ігнорувати біль чи втому, а вміння проходити крізь шторм, не втрачаючи цілісності. Психічне виснаження часто стає результатом тривалого ігнорування власних потреб, коли людина живе в режимі «треба» і повністю виключає режим «як я насправді». Профілактика починається з усвідомлення, що наш внутрішній акумулятор має обмежену ємність.

Ми часто помічаємо виснаження лише тоді, коли воно вже переходить у стадію апатії або соматичних хвороб, але насправді організм подає сигнали набагато раніше. Вміння розпізнавати ці мікросигнали – дратівливість через дрібниці, порушення концентрації, зміну апетиту – є базовою навичкою виживання. Потрібно навчитися бути уважними до себе так само, як уважні до технічного стану свого автомобіля чи рівня заряду смартфона. Це не егоїзм, а стратегічне управління життєвим ресурсом, без якого неможлива ні професійна реалізація, а ні здорові стосунки.

Когнітивний рівень стійкості базується на роботі з нашими думками, переконаннями, установками які часто є головними джерелами стресу. Техніка когнітивної переоцінки, або рефреймінгу, полягає в тому, щоб свідомо змінювати контекст сприйняття подій. Наш мозок має природну схильність фокусуватися на негативі – це еволюційний механізм виживання. Проте в сучасному світі цей механізм часто працює проти нас, перетворюючи кожную невдачу на катастрофу. Практика детального аналізу ситуації допомагає розділити реальні загрози та наші фантазії про них [3, с.70].

Техніка рефреймінгу на практиці реалізується через свідоме переформулювання негативних думок у більш нейтральні або конструктивні. Наприклад, замість автоматичної думки «я провалився» доцільно сформулювати «я отримав досвід, який допоможе мені покращити результат наступного разу». Також ефективним є ведення щоденника думок, де фіксуються стресові ситуації, автоматичні реакції та альтернативні, більш раціональні інтерпретації. Це

дозволяє поступово змінювати звичні когнітивні патерни та знижувати рівень тривожності.

Важливо навчитися ставити собі питання: «Чи буде це важливо через рік?», «Що в цій ситуації залежить безпосередньо від моїх дій?». Коли виокремлюємо зону свого контролю, хаос навколо стає менш лякаючим. Ми перестаємо витрачати психічну енергію на те, щоб змінити глобальні обставини, і спрямовуємо її на конкретні кроки в межах своєї досяжності. Це дає відчуття суб'єктності та сили, що є прямою протилежністю стану безпорадності, який зазвичай і спричинює глибоке виснаження [1, с.31].

Додатково варто використовувати техніку «стоп-думка», яка передбачає свідоме переривання нав'язливого негативного мислення. У момент, коли людина помічає, що занурюється в тривожний сценарій, вона внутрішньо дає команду «стоп» і переключає увагу на конкретну дію або фізичний об'єкт. Також корисною є техніка фокусування на фактах, коли замість припущень аналізуються лише об'єктивні дані ситуації. Це зменшує катастрофізацію та допомагає зберігати ясність мислення навіть у стресових умовах.

Наступним критично важливим етапом є тілесна саморегуляція, адже стрес – це насамперед біохімічний процес. Коли тривалий час перебуваємо у напруженні, то у крові постійно циркулюють кортизол та адреналін, що буквально «спалюють» наші внутрішні органи та нервову систему. Техніки заземлення дають змогу фізично вивести організм зі стану «бий або біжи».

Одна з найпростіших, але найпотужніших вправ – це метод 5-4-3-2-1, де фокусуємося на п'яти предметах, що бачимо, чотирьох звуках, трьох тактильних відчуттях, двох запахах і одному смаку. Це миттєво повертає свідомість із тривожних думок у теперішній момент. Окрім того, робота з диханням, зокрема «дихання по квадрату» або подовжений видих, фізично перемикає нервову систему з режиму тривоги в режим спокою.

Ще одним ефективним інструментом є техніка «тілесного сканування», яка полягає у послідовному перенесенні уваги на різні частини тіла з фіксацією напруження та його свідомим розслабленням. Вона допомагає відновити контакт із тілом і знизити рівень фізичного стресу. Також широко застосовується метод заземлення через фізичний контакт – наприклад, стиснення предмета в руці або відчуття опори ногами об підлогу. Це створює відчуття стабільності та безпеки.

Потрібно розуміти, що тіло – це фундамент емоцій. Якщо ми хронічно недосипаємо, погано харчуємося або не маємо мінімальної фізичної активності, будь-які психологічні техніки працюватимуть лише на половину своєї сили. Стійкість починається з поваги до біологічних ритмів власного організму.

Побудова та утримання особистих кордонів є, мабуть, найскладнішою й найнеобхіднішою частиною профілактики вигорання. Багато людей страждають

від виснаження, тому що намагаються бути «хорошими» для всіх, окрім себе. Це проявляється у нездатності відмовити колезі, у бажанні вирішити проблеми всіх родичів або в нескінченному поглинанні токсичного контенту в соцмережах. Встановлення кордонів – це не будівництво стіни між собою та світом, а визначення правил доступу до вашого внутрішнього ресурсу [2, с.82].

Техніка встановлення кордонів включає використання чітких «Я-повідомлень», які дозволяють висловити власні потреби без агресії. Наприклад, замість звинувачень варто сказати: «Я зараз потребую відпочинку, тому не зможу виконати це завдання». Також важливою є практика відтермінованої відповіді, коли людина дає собі час на обдумування перед тим, як погодитися або відмовити. Це знижує імпульсивність і допомагає приймати рішення з урахуванням власного ресурсу.

Це означає право на відпочинок без почуття провини, право не відповідати на робочі повідомлення після закінчення дня, право обирати коло спілкування. Потрібно усвідомити, що кожне ваше «так», сказане іншим у стані виснаження – це «ні», сказане власному здоров'ю та спокою. Навчитись екологічно відмовляти – це мистецтво, яке зберігає роки життя та психічну рівновагу. Це створює безпечний простір, де можете відновлюватися, не боячись, що ваші останні сили будуть забрані чийось сторонніми запитами.

Практичне застосування дихальних технік передбачає регулярність і усвідомленість виконання. Наприклад, при «квадратному диханні» важливо дотримуватися однакової тривалості всіх фаз – вдиху, затримки, видиху і паузи, що створює ритм стабільності для нервової системи. Іншим варіантом є подовжений видих, коли видих у 1,5–2 рази довший за вдих, що активує парасимпатичну нервову систему. Це дозволяє швидко знизити рівень тривоги навіть у напружених ситуаціях.

Завершальним, але не менш важливим елементом, є робота з емоційним інтелектом та самоспівчуттям. Ми часто - свої найжорстокіші кати, коли докоряємо собі за слабкість, втому чи помилки. Самоспівчуття – це не жалість до себе, а самотавлення як до дорогого друга. Уразі припущення помилки, замість того, щоб займатися самобичуванням, варто запитати: «Як я можу підтримати себе зараз?». Це знижує рівень внутрішньої критики, що забирає колосальну кількість енергії [5, с.50].

Розвиток самоспівчуття можливий через техніку внутрішнього діалогу, коли людина свідомо замінює самокритику підтримуючими фразами. Наприклад, замість «я нічого не встигаю» варто сказати «я роблю достатньо в тих умовах, які є». Також ефективною є практика «листа підтримки самому собі», де людина описує складну ситуацію і формулює слова підтримки так, ніби

звертається до близького друга. Це формує більш м'яке і ресурсне ставлення до себе.

Також важливо інтегрувати в життя джерела маленьких радощів та сенсів. Вигорання часто приходить туди, де зникає задоволення і залишається лише обов'язок. Навіть у найскрутніші часи важливо знаходити моменти «тихої радості» – чи то чашка кави в тиші, чи коротка прогулянка, або хобі. Ці дрібниці є своєрідними емоційними вітамінами, що підтримують нашу здатність відчувати життя.

Емоційна стійкість не є - статичним станом, який досягається один раз і назавжди, а - динамічний процес свідомого вибору на користь власного ментального здоров'я. Профілактика психічного виснаження вимагає комплексного підходу, де когнітивні методи переосмислення стресу поєднуються з увагою до тілесних потреб та встановленням чітких особистих кордонів.

Важливо розуміти, що здатність вчасно зупинитися, розпізнати сигнали втоми та надати собі підтримку є не проявом слабкості, а найвищим рівнем професійної та «особистої відповідальності» [4, с.28]. Тільки через інтеграцію практик саморегуляції у щоденну рутину можна сформувати той внутрішній ресурс, який дозволить залишатися дієвим та цілісним навіть у періоди найбільшої невизначеності.

Кінцевою метою застосування цих технік є перехід від стратегії виживання до стратегії сталого розвитку та процвітання. Коли замінюємо самокритику на співчуття, а хаотичне реагування на зовнішні події – на усвідомлене управління своєю зоною контролю, то створюємо міцний психологічний імунітет.

Отже, психічне здоров'я людини тримається на балансі між віддачею енергії та її відновленням, тому плекання маленьких радощів і повага до власного простору є критично важливими компонентами довгострокової стійкості. Зрештою, вміння зберігати внутрішню рівновагу стає тим фундаментом, на якому будується якісне життя, здатність до глибоких стосунків та успішна реалізація у будь-якій діяльності, захищаючи нас від руйнівного впливу хронічного стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарова А.О. Психологічні особливості професійного вигорання медичних працівників. *Студентський науковий вісник*. 2020.№2. С.30– 32.
2. Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України: дис.канд. психол. наук: спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» 2012.364с.
3. Маслач К., Лейтер М. Профілактика емоційного вигорання: новий погляд на управління людьми. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 256 с.

4. Фурман О.Є. Відповідальна особистість та особистісна відповідальність: діалектика категорійного взаємодоповнення. *Психологія і суспільство*. 2025. №2 с.22-45

5. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.

Арсен Голота

*аспірант 4 року навчання спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Ігор Кузь

*аспірант 3 року навчання спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Олег Ковальчук

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

*Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвична,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Сьогодні студентська молодь функціонує в умовах високої соціальної динаміки, невизначеності та зростаючого психоемоційного навантаження. Вплив воєнного стану, економічної нестабільності, цифровізації освітнього середовища, інформаційного перевантаження та зміни соціальних ролей призводить до підвищення рівня стресу, тривожності, емоційного вигорання та труднощів у професійному й особистісному самовизначенні. У таких умовах особливої актуальності набуває питання не лише психологічної підтримки студентів, але й створення умов для їхнього гармонійного особистісного та професійного розвитку.

Психологічне консультування в цьому контексті є важливим інструментом соціально-психологічної підтримки, що забезпечує не лише подолання кризових станів, але й сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів особистості, формуванню навичок саморегуляції, рефлексії та конструктивного вирішення життєвих і професійних завдань [2; 4]. Особливого значення набуває його роль у розвитку акмеологічного потенціалу студентської молоді, який розглядається як здатність особистості досягати найвищих рівнів професійного, особистісного та соціального розвитку [1; 5].

Актуальність дослідження також посилюється тим, що сучасна система вищої освіти орієнтується не лише на передачу знань, але й на формування конкурентоспроможної, психологічно зрілої та соціально адаптованої особистості. У цьому процесі психологічне консультування виступає інтегративним механізмом, що поєднує профілактичну, корекційну та

розвивальну функції, сприяючи становленню професійної ідентичності та життєвої компетентності студентів.

Сучасний етап розвитку системи соціально-психологічної підтримки студентської молоді характеризується переходом від фрагментарного, переважно реактивного консультування до комплексного, превентивно-розвивального психологічного супроводу, зорієнтованого на формування акмеологічного потенціалу особистості. У цьому контексті особливого значення набувають інноваційні підходи, що забезпечують інтеграцію індивідуальних, групових і цифрових форм роботи, а також спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів студентів [3; 6].

Одним із провідних інноваційних підходів у системі психологічного консультування студентської молоді є ресурсно зорієнтований підхід, який принципово змінює фокус роботи фахівця з проблемної моделі на ресурсну. Його сутність полягає в тому, що увага зосереджується не на дефіцитах, порушеннях чи труднощах особистості, а на виявленні її внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути використані для подолання кризових станів і досягнення особистісного зростання. У практичному вимірі психолог під час консультування допомагає студенту ідентифікувати власні сильні сторони, попередній успішний досвід, соціальну підтримку та потенціал розвитку. Наприклад, студент, який переживає невпевненість у професійному виборі, через ресурсне консультування може усвідомити свої попередні досягнення в навчанні, позитивний досвід командної роботи та підтримку значущих осіб, що поступово формує в нього відчуття самоефективності. Важливим результатом застосування цього підходу є формування позитивної «Я-концепції», підвищення рівня психологічної стійкості та розвиток віри у власні можливості, що безпосередньо сприяє розкриттю акмеологічного потенціалу особистості [7].

Важливе місце також посідає компетентнісний підхід, який розглядає психологічне консультування як складову процесу формування життєвих і професійних компетентностей студента. У його межах психологічна робота спрямована на розвиток інтегрованих умінь і навичок, необхідних для ефективного функціонування в сучасному соціальному та професійному середовищі. Зокрема, під час консультування можуть відпрацьовуватися навички критичного мислення через аналіз життєвих ситуацій і альтернативних рішень, емоційної регуляції через навчання технік самоконтролю та усвідомлення власних емоційних реакцій, а також комунікативної компетентності через моделювання складних міжособистісних ситуацій. Так, студент, який має труднощі у спілкуванні з викладачами або в академічному середовищі, у процесі консультування може опановувати техніки асертивної поведінки, що дозволяє йому більш впевнено висловлювати власну позицію.

Таким чином, компетентнісний підхід забезпечує не лише психологічне благополуччя, але й формування практичної готовності до професійної діяльності.

Окремо слід відзначити впровадження цифрових технологій психологічного супроводу, які суттєво розширюють доступність і гнучкість надання психологічної допомоги. До них належать онлайн-консультування через відеоплатформи, використання мобільних додатків для самодопомоги, психоедукаційні онлайн-курси, чат-боти психологічної підтримки та віртуальні групи взаємодопомоги. Наприклад, студент, який перебуває у стані тривоги перед іспитами, може використовувати мобільні застосунки з дихальними вправами, техніками релаксації або щоденниками емоційного стану. Онлайн-консультування, своєю чергою, дозволяє отримати професійну підтримку незалежно від місця перебування, що є особливо актуальним в умовах мобільності студентів або обмеженого доступу до очних зустрічей. Такі технології не лише підвищують доступність допомоги, але й формують у молоді культуру відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Інноваційним напрямом є також коучинговий підхід у психологічному консультуванні, який зорієнтований на майбутнє, цілепокладання та розвиток особистісної відповідальності. На відміну від традиційного консультування, коучинг не зосереджується на аналізі проблем, а допомагає студенту сформулювати конкретні життєві та професійні цілі, визначити ресурси для їх досягнення та розробити поетапний план дій. Він безпосередньо сприяє розвитку акмеологічного потенціалу, оскільки стимулює прагнення до самореалізації та досягнення високих результатів у житті.

Значну роль відіграє також груповий формат психологічного супроводу, який створює умови для соціального навчання та взаємної підтримки. До нього належать тренінги особистісного зростання, програми розвитку життєстійкості, групи психологічної підтримки та майстерні емоційної компетентності. У таких форматах студенти отримують можливість обмінюватися досвідом, усвідомлювати спільність власних труднощів та навчатися ефективних стратегій подолання стресу. Це сприяє розвитку емпатії, комунікативних навичок та відчуття соціальної включеності.

У сучасній практиці все більшого значення набуває травмозорієнтований підхід, який враховує можливий вплив психотравмуючих подій на психічний стан студентів. Його ключовим принципом є створення безпечного психологічного середовища, у якому мінімізується ризик повторного переживання травматичного досвіду. У процесі консультування психолог уважно ставиться до індивідуальних меж клієнта, уникає надмірного тиску на болючі теми та поступово допомагає людині інтегрувати травматичний досвід у

власну життєву історію. Наприклад, студент, який пережив втрату або вимушене переселення, отримує підтримку через поступове опрацювання переживань у безпечному темпі, з акцентом на відновлення відчуття контролю та стабільності. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню психологічної стійкості.

Отже, інноваційні підходи до організації психологічного супроводу студентської молоді формують багаторівневу систему підтримки, що поєднує традиційні та сучасні технології, забезпечує індивідуалізацію допомоги та сприяє цілеспрямованому розвитку акмеологічного потенціалу. Їх впровадження є ключовою умовою підвищення ефективності соціально-психологічної підтримки та гармонійного становлення молоді особистості в умовах сучасних суспільних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазарук А. Ф. Аксіопсихологічні детермінанти самовизначення майбутніх психологів. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 168–189.
2. Надвинична Т. Л. Перцептивні утруднення взаємодії в соціально-психологічному консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. Т 1. С. 57 – 62.
3. Надвинична Т. Л., Крупник З. І. Task organization of professional activity of a psychologist. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 197–203.
4. Основи психоконсультування: навч. посіб./ упоряд. і ред.. Т. Л. Надвинична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 194 с.
5. Фундаментальна акмеологія – наука ХХІ століття : монографія / ред. В. О. Огнев'юк, В. М. Гладкова. Київ : Інтерсервіс, 2019. 206 с.
6. Фурман А. В., Надвинична Т. Л. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104.
7. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.

Лариса Хлопова

директор Комунального закладу «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок)

№ 300 Харківської міської ради»;

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії (PhD) у галузі психології, старший

викладач Ю.О.Суходоля, Західноукраїнський національний університет

ЗМІСТОВО-КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МЕДІАТОРА ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЯХ КОНФЛІКТУ

Актуальність. Сучасні соціальні трансформації, зумовлені воєнними подіями, кризовими явищами та зростанням міжособистісної напруги, актуалізують потребу у фахівцях, здатних забезпечувати конструктивне врегулювання конфліктів. У цих умовах медіатор виконує не лише посередницьку, а й психосоціальну функцію, сприяючи відновленню комунікації та емоційної рівноваги сторін. Відтак особливої значущості набуває змістово-комунікативна компетентність як інтегративна характеристика, що визначає ефективність професійної діяльності медіатора.

Мета дослідження — Розкрити сутність, структуру та психосоціальний потенціал змістово-комунікативної компетентності медіатора як ресурсу ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння комунікативної компетентності у медіації. [1–3];
2. Визначити структурні компоненти змістово-комунікативної компетентності медіатора. [2; 3];
3. Окреслити психосоціальні функції цієї компетентності у ситуаціях конфлікту ;
4. Обґрунтувати умови її формування у процесі професійної підготовки.
5. Сформулювати практичні рекомендації для підготовки медіаторів з урахуванням досліджень Ю. О. Суходолі [4; 6].

Методи дослідження: У дослідженні використано комплекс теоретичних методів: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел, порівняльний аналіз психологічних і міждисциплінарних підходів до проблеми комунікативної компетентності. Застосовано також елементи структурно-функціонального аналізу для визначення компонентів досліджуваного феномену.

Ключові поняття і модель. Ключовими поняттями дослідження є: «медіація», «комунікативна компетентність», «змістово-комунікативна компетентність», «психосоціальна взаємодія», «конфлікт».

Запропонована модель змістово-комунікативної компетентності медіатора включає чотири взаємопов'язані компоненти:

- когнітивний (знання про комунікацію і конфлікт) [1];
- емоційний (емпатія, саморегуляція) [2];
- поведінковий (комунікативні навички, техніки взаємодії) [3];
- рефлексивний (самоаналіз, усвідомлення власних реакцій) [6];

Модель відображає динамічну взаємодію цих компонентів та їх вплив на ефективність медіаційного процесу.

Очікувані результати. Очікується, що обґрунтування структури змістово-комунікативної компетентності дозволить:

- поглибити теоретичне розуміння професійної діяльності медіатора;
- визначити ключові чинники ефективної комунікації у конфлікті;
- запропонувати модель розвитку цієї компетентності у процесі підготовки фахівців.

Практичні рекомендації:

1. Впровадження у навчальні програми спеціалізованих курсів з розвитку комунікативної гнучкості та емоційної стійкості [3; 4].
2. Активне використання тренінгових та симуляційних методів навчання [4].
3. Розвиток рефлексивних навичок через супервізію та груповий аналіз кейсів [2; 6].
4. Формування цифрової комунікативної компетентності для роботи в онлайн-медіації [4].
5. Інтеграція міждисциплінарних підходів (психологія, педагогіка, право) у підготовку медіаторів.

Висновки. Змістово-комунікативна компетентність є ключовим чинником професійної ефективності медіатора та важливим психосоціальним ресурсом у ситуаціях конфлікту. Її формування потребує комплексного підходу, що поєднує когнітивний, емоційний, поведінковий та рефлексивний компоненти. Розвиток цієї компетентності сприяє зниженню конфліктної напруги, підвищенню якості комунікації та формуванню культури конструктивного діалогу у сучасному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білик Т., Гаврилук Р., Городиський І. Медіація у професійній діяльності юриста. Одеса: Екологія, 2019. 312 с.

2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
3. Петрова О. Комунікативна компетентність у професійній діяльності медіатора. Київ: Слово, 2023. 164 с.
4. Суходоля Ю. Виклики різноманітності в сучасній психології : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2023 р.) / Суходоля Ю. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 112–115.
5. Bohannan K. The Role of Mediator Competence in Conflict Resolution. *Journal of Mediation and Conflict Studies*, 2021, 12(3), 45–57.
6. Коваленко Т. Етичні принципи медіації у сучасному суспільстві. Харків: Право, 2022. 198 с.
7. ДСТУ 8302:2015. Документування інформації. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання. Київ: Мінекономрозвитку України, 2016.

ПРОЄКТИВНІ МЕТОДИКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

На сучасному етапі проблема дослідження негативних психічних станів особистості набуває міждисциплінарного характеру та розглядається на перетині клінічної, консультативної та когнітивної психології. Інтенсифікація соціальних стресорів, інформаційне перевантаження та нестабільність соціального середовища зумовлюють зростання рівня тривожних, депресивних і фрустраційних станів, що, у свою чергу, актуалізує потребу в удосконаленні психодіагностичного інструментарію.

Попри значні досягнення у сфері стандартизованого тестування, дедалі очевиднішою стає обмеженість раціонально-вербальних методів у виявленні латентних психічних процесів. У цьому контексті особливої значущості набувають проєктивні методики, які забезпечують доступ до неусвідомлюваних рівнів психічної організації особистості [1].

Водночас сучасний етап розвитку психології характеризується переосмисленням проєктивного підходу крізь призму доказової науки, що передбачає критичну оцінку його валідності, а також пошук шляхів інтеграції з новітніми технологіями аналізу даних [2]. Це зумовлює необхідність системного аналізу потенціалу проєктивних методик як інструменту діагностики та психокорекції.

Проєктивний підхід ґрунтується на положенні про активну роль суб'єкта у конструюванні психологічної реальності. Відповідно до цієї концепції, індивід не просто відображає зовнішні стимули, а інтерпретує їх крізь призму власного досвіду, мотиваційної структури та афективних станів. Саме ця інтерпретаційна активність і становить основу проєктивного феномену.

З позицій сучасної психологічної науки проєкція розглядається не лише як захисний механізм, але і як універсальний когнітивно-афективний процес, що забезпечує смислотворення у ситуаціях невизначеності [1]. У цьому сенсі проєктивні методики можуть бути інтерпретовані як інструменти дослідження індивідуальних способів конструювання реальності.

Суттєвим аспектом є також те, що проєктивні методики функціонують у полі так званої «відкритої відповіді», де відсутня жорстка регламентація реакцій.

Це дозволяє мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей і водночас актуалізує індивідуальні смислові структури.

Сучасні дослідження демонструють тенденцію до переосмислення проєктивних методик у межах наративного та конструктивістського підходів, де основна увага приділяється аналізу особистісних смислів, що проявляються у відповідях досліджуваного [4]. Такий підхід дозволяє інтегрувати проєктивні методики у ширший контекст якісних досліджень.

Негативні психічні стани характеризуються складною структурою, що включає афективні, когнітивні та поведінкові компоненти. Їх діагностика ускладнюється тим, що значна частина переживань має латентний характер і не піддається прямій вербалізації.

Проєктивні методики дозволяють виявити ці латентні компоненти через аналіз символічних репрезентацій, що виникають у процесі інтерпретації стимульного матеріалу. Зокрема, дослідження показують, що у відповідях респондентів з високим рівнем тривожності спостерігається підвищена кількість деструктивних або загрозливих образів, що відображає внутрішній стан напруження [1].

Сучасні наукові роботи також акцентують увагу на можливості використання алгоритмічних підходів до аналізу проєктивних даних. Застосування методів машинного навчання дозволяє ідентифікувати закономірності у відповідях, які є недоступними для традиційного якісного аналізу [2]. Це відкриває нові перспективи підвищення об'єктивності діагностики.

Особливу роль відіграють малюнкові проєктивні методики, які забезпечують доступ до невербальних аспектів психічного функціонування. Аналіз зображень дозволяє оцінювати такі параметри, як просторове розміщення елементів, інтенсивність натиску, символічний зміст, що розширює можливості інтерпретації.

Таким чином, проєктивні методики виступають як багатовимірний інструмент діагностики, здатний інтегрувати якісні та кількісні підходи до аналізу психічних станів.

У сучасній психотерапевтичній практиці проєктивні методики розглядаються не лише як діагностичний, але і як інтервенційний інструмент. Їх застосування сприяє актуалізації внутрішнього досвіду клієнта та створює умови для його рефлексивного опрацювання.

Механізм психокорекційного впливу проєктивних методик пов'язаний із процесом зовнішньої об'єктивації внутрішніх переживань. Символічне представлення емоцій і конфліктів дозволяє знизити рівень їх інтенсивності та сприяє формуванню нових способів їх осмислення [3].

Емпіричні дослідження свідчать про ефективність інтеграції проєктивних технік із методами арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії та наративного підходу. Така інтеграція забезпечує багаторівневий вплив на особистість і сприяє досягненню стійких змін у емоційній сфері [2; 3].

Проєктивні методики залишаються важливим інструментом дослідження та корекції негативних психічних станів особистості, забезпечуючи доступ до глибинних рівнів психічної організації. Комплексне використання проєктивних методик у поєднанні з іншими інструментами психодіагностики дозволяє підвищити точність оцінювання та ефективність психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байда С. П., Чамлай І. В. Проєктивні техніки як метод всебічного дослідження особистості. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195937>.
2. Dzega A. et al. Projective Psychological Assessment of Large Multimodal Models Using Thematic Apperception Tests. 2026. URL: <https://arxiv.org/abs/2602.17108>
3. Sannikov O., Zhorniak L. Self-analysis and decision-making. *Science and education*. 2024. №4. P. 62-70.

Наталія Лубкович

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет*

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНІСНОГО ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ»

У біхевіористичному підході прив'язаність трактувалася як набута поведінкова реакція. Вона є результатом підкріплення та асоціативного навчання. На переконання дослідників цього напрямку зв'язок дитини з матір'ю формується через асоціативні механізми: дитина починає відчувати прихильність до тієї людини, яка задовольняє її базові потреби (насамперед у їжі та комфорті). Такий підхід пояснює прив'язаність через процеси класичного та оперантного навчання.

John B. Watson зауважує, що емоції та поведінкові реакції формуються під впливом умовних зв'язків між стимулом і реакцією. Позитивні емоції до матері виникають через асоціацію між її присутністю та задоволенням фізіологічних потреб. А тому прив'язаність є результатом навчання, а надмірна емоційна близькість між батьками та дітьми навіть може перешкоджати формуванню самостійності [7].

В. Ф. Skinner пояснював таку поведінку через механізм оперантного навчання. Відповідно до цієї позиції, дитина демонструє активність, спрямовану на підтримання близькості з дорослим, тому що така реакція підкріплюється (дорослий реагує увагою, турботою або зменшенням дискомфорту) [6].

У розвитку біхевіористичних пояснень прив'язаності важливу роль відіграв Clark L. Hull. Він є автором теорії редукції потягів [4]. Відповідно до неї, поведінка людини спрямована на зменшення внутрішнього напруження, спричиненого біологічними потребами. Оскільки мати або інший доглядач задовольняє ці потреби, дитина формує позитивну асоціацію з цією особою, що й стає основою прив'язаності.

Подальші дослідження показали обмеженість такого пояснення. Експерименти засвідчили те, що прив'язаність не може бути пояснена лише механізмами підкріплення або годування.

Концепція прив'язаності в психоаналітичній традиції формувалася поступово, переходячи від класичного психоаналізу до окремої теоретичної моделі розвитку особистості. У межах психоаналізу прив'язаність розглядається як фундаментальний емоційний зв'язок між дитиною та значущим дорослим,

який впливає на формування внутрішнього світу, міжособистісних відносин та способів регуляції емоцій протягом життя.

S. Freud розглядав ранній зв'язок дитини з матір'ю через призму задоволення біологічних потреб [3]. У його концепції дитина прив'язується до матері тому, що вона є джерелом задоволення (годування, тепло, безпека). Цей зв'язок формується у процесі проходження психосексуальних стадій розвитку і впливає на подальшу структуру особистості.

Подальший розвиток психоаналітичних ідей привів до формування теорії об'єктних відносин. Представники цього напрямку вважали, що для психічного розвитку дитини ключовим є не лише задоволення фізіологічних потреб, а й якість емоційного контакту з матір'ю або іншим значущим дорослим [5].

D. W. Winnicott ввів поняття «достатньо доброї матері» та підкреслював значення емоційно підтримувального середовища для формування стабільного «Я» дитини [8]. Саме наявність надійного дорослого створює відчуття безпеки та сприяє психологічному розвитку. В подальшому концепцію прив'язаності сформулював британський психоаналітик J. Bowlby. Він поєднав психоаналіз із етологією та теорією еволюції і запропонував розглядати прив'язаність як вроджену поведінкову систему, що забезпечує виживання дитини.

За J. Bowlby, дитина прагне підтримувати близькість із фігурою прив'язаності, яка створює умови безпеки для дослідження світу. Якість цього зв'язку формують внутрішні робочі моделі (уявлення про себе, інших людей і стосунки) [2]. Емпіричний розвиток цієї теорії відобразила у своїх експериментах M. Ainsworth. На основі спостережень вона описала основні типи прив'язаності: надійна, унікаюча, амбівалентна (тривожна), дезорганізована [1].

Аналіз різних теоретичних підходів засвідчує, що розуміння природи прив'язаності поступово еволюціонувало. У межах біхевіоризму прив'язаність трактувалася як набута поведінкова реакція, що формується через механізми підкріплення, асоціативного та оперантного навчання. Натомість психоаналітична традиція значно розширила це розуміння, розглядаючи прив'язаність як глибокий емоційний зв'язок між дитиною та значущим дорослим, який має визначальний вплив на формування внутрішнього світу особистості та її міжособистісних взаємин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ainsworth M. *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1967. 338 p.
2. Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books, 1969. 401 p.

3. Freud S. *Three essays on the theory of sexuality*. London: Hogarth Press, 1905. 100 p.
4. Hull C. L. *Principles of Behavior: An Introduction to Behavior Theory*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1943. 422 p.
5. Klein M. *Envy and gratitude and other works 1946–1963*. London: Hogarth Press, 1975. 322 p.
6. Skinner B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953. 461 p.
7. Watson J. B. *Behaviorism*. New York: W. W. Norton, 1924. 448 p.
8. Winnicott D. W. *Playing and reality*. London: Tavistock Publications, 1971. 162 p.

Олеся Кацер

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Фурман О. Є.,
Західноукраїнський національний університет*

РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ САМОСВІДОМОСТІ ЕМОЦІЙНО ВИСНАЖЕНИХ КЛІЄНТІВ

Значна кількість клієнтів, які звертаються до фахівців по психологічну допомогу, переживають стан внутрішнього спустошення, що супроводжується зниженням здатності до саморегуляції, труднощами в усвідомленні власних потреб, порушенням емоційної рівноваги, втратою мотиваційної визначеності та послабленням суб'єктної позиції у ставленні до власного життя. У такому контексті значущим стає вивчення психологічних механізмів, які можуть забезпечити поступове відновлення здатності розуміти себе, регулювати власні стани, приймати рішення, вибудовувати конструктивну взаємодію з дійсністю. Одним із таких механізмів, що забезпечують перехід від імпульсивного або автоматичного реагування до свідомого саморегулювання своїх дій, є рефлексія, яка може виконувати регулятивну функцію, допомагаючи клієнтові не тільки зрозуміти причини власного стану, а й сформувати адаптивні способи ставлення до себе, до інших людей і до складних життєвих ситуацій.

Аналіз наукових підходів (Н. Абдюкова [1], Т. Комар [2], В. Луньов [3], Л. Малімон [4], Т. Махова [5], М. Найдьонов [6], І. Павлова [7], Н. Пов'якель [8], С. Степанов [9] та ін.) дає змогу стверджувати, що рефлексія є важливим психологічним механізмом, що забезпечує усвідомлення, структурування, переоцінку й інтеграцію досвіду особистості. Водночас ефективність рефлексії залежить від її якості, міри, спрямованості та умов організації, адже некероване самозаглиблення може не полегшувати, а посилювати виснаження. Тому перспективним є розгляд рефлексії в системі психологічної допомоги клієнтам, де вона поєднується з їх психоемоційною підтримкою, стабілізаційними техніками та формуванням навичок саморегуляції.

Мета статті – обґрунтувати рефлексію як механізм саморегуляції у роботі з емоційно виснаженими клієнтами.

Рефлексія як механізм саморегуляції у роботі з емоційно виснаженими клієнтами виконує функцію внутрішнього впорядкування досвіду, який у стані виснаження часто переживається як хаотичний, фрагментарний і надмірно напружений. Зважаючи на те, що клієнт може відчувати роздратування, втому,

байдужість, тривогу, провину або втрату сенсу, однак не завжди здатний зрозуміти, які саме обставини, внутрішні установки чи поведінкові звички підтримують такий стан, то рефлексія допомагає поступово перевести переживання у більш усвідомлену форму, коли людина починає бачити не тільки сам факт виснаження, а й його психологічну структуру. Завдяки цьому клієнт може відокремити об'єктивні труднощі від власних інтерпретацій, зовнішні вимоги – від внутрішніх очікувань, реальні обмеження – від звичних способів самопримусу, що створює підґрунтя для переходу від пасивного переживання до активного й відповідального ставлення до власного стану.

Осмислення рефлексії як механізму саморегуляції у роботі психолога з емоційно виснаженими клієнтами дає змогу стверджувати наступне.

1. На когнітивному рівні рефлексія забезпечує усвідомлення думок, переконань і смислових схем, які впливають на емоційне самопочуття клієнта. При цьому емоційно виснажені люди нерідко керуються жорсткими правилами, які тривалий час могли сприйматися як ознака сили, відповідальності або професійності, однак стали чинниками психоемоційного напруження. До таких правил можна віднести переконання про необхідність постійно бути корисним, не демонструвати слабкості, не зупинятися, не відмовляти іншим, не просити підтримки або брати на себе більше, ніж можливо витримати. Рефлексивна робота дає змогу не просто виявити такі переконання, а й поставити їх під питання, співвіднести з ресурсами, життєвими обставинами та потребами.

2. На емоційному рівні рефлексія сприяє розпізнаванню, називанню та прийняттю переживань, які в умовах виснаження можуть бути недостатньо диференційованими або витісненими. Клієнт часто описує стан узагальнено, використовуючи слова «втома», «порожнеча», «напруга», «немає сил», однак за цими загальними характеристиками можуть приховуватися різні емоційні процеси: страх, сум, злість, розчарування, провина, безпорадність, сором або образа. Завдання фахівця полягає в тому, щоб допомогти клієнтові обережно наблизитися до цих переживань, не посилюючи їх і не примушуючи до надмірного саморозкриття. Коли емоція отримує певну назву, контекст і пояснення, вона перестає бути суцільним внутрішнім тиском і стає частиною досвіду, з якою можна працювати. Тому рефлексія переводить напруження з рівня невиразного переживання на рівень осмисленого розуміння.

3. На поведінковому рівні рефлексія дає змогу клієнтові аналізувати власні способи реагування на стрес, навантаження, конфлікти, відповідальність і потребу у відпочинку. Емоційне виснаження часто підтримується не тільки зовнішніми обставинами, а й повторюваними поведінковими патернами, серед яких можуть бути надмірне включення у проблеми інших людей, ігнорування сигналів втоми, відкладання відпочинку, невміння відмовляти, прагнення

контролювати те, що не підлягає контролю, або тенденція до самозвинувачення після будь-якої помилки. Рефлексивний аналіз таких патернів допомагає клієнтові побачити, що його поведінка не є випадковою, а має певну логіку, пов'язану з минулим досвідом, цінностями, страхами чи очікуваннями.

4. Рефлексія у роботі з емоційно виснаженими клієнтами має бути практично зорієнтованою, тобто такою, що завершується не тільки розумінням, а й конкретним регулятивним висновком. Якщо клієнт після розмови лише усвідомив глибину своєї втоми, але не побачив можливих способів підтримки чи відновлення, рефлексія може залишитися незавершеною і навіть посилити відчуття безпорадності. Тому психологу слід будувати рефлексивну роботу зі своїм клієнтом за такою послідовністю: 1) усвідомлення стану – 2) визначення його причин – 3) виявлення потреби – 4) пошук доступного ресурсу – 5) формулювання конкретної дії. Наприклад, клієнт може перейти від загального твердження «я більше не витримую» до більш точного розуміння: «я виснажений, бо тривалий час не дозволяю собі відпочивати, бо боюся здатися байдужим; зараз моя потреба полягає у відновленні меж, тому першим кроком буде зменшення одного необов'язкового навантаження».

5. В консультативній практиці розвиток рефлексії може здійснюватися за допомогою різних методів, серед яких особливе значення мають відкриті запитання, рефлексивне слухання, уточнення емоцій, аналіз конкретних ситуацій, ведення щоденника станів, робота з тілесними сигналами та формування карти ресурсів. Відкриті запитання допомагають не отримувати готові пояснення від фахівця, а самостійно наближатися до розуміння власного досвіду. При цьому рефлексивне слухання створює відчуття прийняття й безпеки, оскільки клієнт чує, що його переживання не знецінюються і не оцінюються. Аналіз конкретних ситуацій дає змогу уникнути надмірної абстрактності, адже клієнт досліджує не загальне «зі мною щось не так», а певний епізод, у якому можна побачити думки, емоції, потреби та дії.

6. У роботі з емоційно виснаженими клієнтами необхідно враховувати ризик надмірної або неконструктивної рефлексії, яка може переходити в румінацію, самозвинувачення чи безплідне прокручування негативного досвіду. Румінація відрізняється від продуктивної рефлексії тим, що не веде до нового розуміння, полегшення або дії, а лише повторює одні й ті самі тривожні думки, посилюючи емоційне напруження, тому фахівець має уважно стежити за тим, чи допомагає рефлексивна робота клієнтові ставати більш ясним, спокійним і здатним до дії, чи, навпаки, поглиблює безсилля. Якщо рефлексія стає надто болісною, її варто поєднувати зі стабілізаційними техніками, дихальними вправами, практичними завданнями й поверненням до актуальних ресурсів.

7. Роль фахівця у розвитку рефлексії полягає не в тому, щоб нав'язувати клієнтові готові інтерпретації, а в тому, щоб допомогти йому сформувати здатність до самоаналізу й саморозуміння. Психолог має бути уважним до темпу клієнта, його ресурсного стану, готовності до самодослідження та можливих захисних реакцій. Для одних клієнтів корисними будуть прямі запитання про емоції, потреби й межі, тоді як для інших доцільніше починати з опису тілесних відчуттів, конкретних подій або зовнішніх обставин. Важливо пам'ятати, що емоційно виснажений клієнт може мати обмежену здатність до тривалого аналізу, тому рефлексивні завдання мають бути дозованими, зрозумілими й пов'язаними з реальним життям.

Рефлексію як механізм саморегуляції у роботі з емоційно виснаженими клієнтами узагальнено у *таблиці*.

Таблиця

**Рефлексія як механізм саморегуляції у роботі
з емоційно виснаженими клієнтами**

Напрямок роботи	Зміст роботи	Значення для саморегуляції	Можливі методи й прийоми
Рефлексія емоційного стану	Усвідомлення, називання й диференціація переживань, що приховуються за відчуттям утоми, напруження або спустошення	Знижує хаотичність емоційного досвіду, допомагає клієнтові краще розуміти власний стан і не ототожнювати себе з виснаженням	Вербалізація емоцій, градація інтенсивності стану, щоденник емоцій, уточнювальні запитання
Рефлексія думок і переконань	Виявлення автоматичних думок, внутрішніх вимог, когнітивних викривлень і жорстких установок щодо себе та інших	Сприяє пізнавальній гнучкості, зменшує самозвинувачення й допомагає формувати реалістичне ставлення клієнта до власних можливостей	Аналіз автоматичних думок, когнітивна переоцінка, робота з переконаннями, формулювання альтернативних тверджень
Рефлексія поведінкових патернів	Аналіз повторюваних способів реагування, які підтримують виснаження: надмірної відповідальності, уникання відпочинку, нездатності відмовляти	Дає змогу клієнту побачити зв'язок між поведінкою і станом, а також визначити конкретні зміни, які можуть зменшити навантаження	Аналіз ситуацій, поведінкові експерименти, планування малих кроків, розбір типових сценаріїв
Рефлексія смислів	Осмислення цінностей, життєвих орієнтирів і значущих мотивів, що можуть підтримувати клієнта у складних обставинах	Допомагає відновити відчуття внутрішньої цілісності, суб'єктності й життєвої перспективи	Смислові запитання, робота з цінностями, нарративні техніки, аналіз життєвих опор

Отже, рефлексія у роботі фахівця-психолога з емоційно виснаженими клієнтами може розглядатися як механізм саморегуляції, що охоплює усвідомлення емоцій, аналіз думок, переоцінку переконань, розпізнавання потреб, перегляд поведінкових стратегій, відновлення меж і пошук ресурсів. Її ефективність визначається не тільки фактом звернення клієнта до власного внутрішнього досвіду, а якістю цього звернення: воно має бути безпечним, структурованим, підтримувальним і спрямованим на практичне відновлення здатності до дії. У цьому полягає відмінність продуктивної рефлексії від виснажливого самозаглиблення, яке не дає людині нової опори. Слід також враховувати, що рефлексія стає механізмом саморегуляції тоді, коли вона допомагає клієнтові не тільки зрозуміти себе, а й краще піклуватися про себе, своєчасно помічати межі навантаження, вибирати конструктивні способи реагування та поступово відновлювати суб'єктність у власному житті.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні ефективності рефлексивних технік у зниженні рівня емоційного виснаження та розвитку саморегуляції клієнтів різних вікових, професійних і соціальних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдюкова Н. В. Професійне вигоряння як психологічна проблема. *Філософія, соціологія, психологія*. 2017. Вип. 12, ч. 1. С. 31-37.
2. Комар Т.В. Дискурс саморефлексії у психології. *Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2003. Т. V, ч. 1. С. 128-133.
3. Луньов В.Є. Психологія когнітивного становлення професіонала (на прикладі фахівців системи «людина-людина») : монографія. Київ : Інтер-сервіс, 2016. 250 с.
4. Малімон Л. Я. До проблеми діагностики рефлексії як властивості особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 7. С. 59-65.
5. Махова Т.В. Особливості процесів рефлексії в дорослому віці. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 79-83.
6. Найдьонов М.І. Групова рефлексія у вирішенні творчих задач при різній мірі готовності до інтелектуальної праці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 20 с.
7. Павлова І. Г. Становлення рефлексії в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 20 с.
8. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 3-6.
9. Степанов С.Ю. Проблема формування типів рефлексії у розв'язанні творчих задач. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 1. С. 99-104.

Анастасія Бабко

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD) А.О. Липка,
Західноукраїнський національний університет*

САМОВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА КОМАНДНОЇ РОБОТИ

В нинішніх умовах розвитку українського суспільства парадигма соціальних відносин та професійної діяльності вимагає переосмислення ролі індивіда в системі «людина-група». Поняття “самовідповідальність” стає наріжним каменем у забезпеченні стабільності соціальних структур. Відповідальність особистості постає не просто як професійна вимога, а як екзистенційний фундамент професійного буття. Особливо гостро це питання постає у контексті командної роботи, де індивідуальна самовідповідальність виступає інтегративним чинником, що забезпечує синергію групової взаємодії. Актуальність теми зумовлена необхідністю переосмислення самовідповідальності не як зовнішнього обов’язку, а як внутрішньої свідомісної організованості, що дозволяє людині повноцінно досягнути себе та свою роль у команді.

Соціальна взаємодія – це простір постійного обміну очікуваннями. Кожен учасник соціуму стикається з набором ролей, які вимагають певного рівня відповідальності. Проте справжня ефективність досягається лише тоді, коли ці зовнішні вимоги інтеріоризуються, стаючи частиною особистісного «Я» [2, с. 109]. Соціальні агенти мікро- та макросередовища задають рамки, але їх наповнення конкретним змістом залежить від ціннісних орієнтирів індивіда.

Відповідальність у сучасній психологічній науці розглядається як системне, інтегральне утворення, що забезпечує суб’єктність людини у всіх сферах її життєдіяльності [1, с. 258]. Це не просто реакція на зовнішні вимоги, а внутрішній механізм організації активності, що визначає якість та успішність професійної діяльності.

В контексті групової динаміки самовідповідальність діє як стабілізуючий чинник. Вона забезпечує передбачуваність поведінки: колеги знають, що на людину можна покластися не через страх перед керівництвом, а через її власні переконання. Це формує «горизонтальну» довіру, яка є значно міцнішою за «вертикальний» контроль. Таким чином, самовідповідальність постає інструментом гуманізації соціальної взаємодії, де партнерство замінює маніпуляцію.

Розглядаючи відповідальність індивіда у координатах психологічного аналізу, спираємося на підхід А.О. Липки, який трактує цей феномен через призму смисложиттєвої сфери особистості. Відповідно до цієї концепції, людина протягом життя постійно стикається з набором рольових очікувань та соціальних моделей, проте справжня відповідальність активізується лише тоді, коли соціальні агенти мікро- та макрорівнів стимулюють актуалізацію її гуманного потенціалу [2, с. 109].

Відповідальність у працях А.О. Липки постає як система свідомісних організованостей життєактивності. Це означає, що у командній роботі відповідальний суб'єкт не просто виконує алгоритм дій, а здійснює «вчинкове осмислення буття». Самовідповідальність стає способом реалізації покликання, де кожен крок у соціальній взаємодії є усвідомленим вибором, що впорядковує вітакультурний простір командної діяльності. Таким чином, архітектоніка відповідальності включає рефлексивне оволодіння дійсністю, де особистість усвідомлює свою присутність у світі та вагомість у груповому результаті.

Розмежування категорій «відповідальна особистість» та «особистісна відповідальність», запропоноване О.Є. Фурман як діалектичне взаємодоповнення, дає змогу зрозуміти механізми командної ефективності на глибинному рівні. Особистісна відповідальність розглядається як індивідуальний атрибут, тоді як відповідальна особистість є світоглядною універсалією, що діє в межах категорійного імперативу І. Канта [4, с. 22].

У контексті соціальної взаємодії, за О.Є. Фурман, відповідальність проходить канонічні етапи формування – від усвідомлення обов'язку до вільного відвічального буття. В командній роботі це проявляється як перехід від «відповідальної діяльності» (яка може бути вимушеною або адаптивною) до справжньої відповідальної присутності. Я вважаю, що ефективна команда – це простір, де особистісна відповідальність кожного учасника трансформується у колективну зрілість через акти поцінування та визначення спільних цілей. Проблема безвідповідальності чи гіпервідповідальності у групі розв'язується саме через встановлення діалектичного балансу між власним «Я» та інтересами соціосистеми.

Структурно самовідповідальність включає не лише усвідомлення результату, а й здатність до вольового зусилля, необхідного для подолання перешкод на шляху до спільної мети.

У команді часто діють механізми «соціального доказу» або «авторитету», що інколи спричиняють дифузії відповідальності.

Проте, спираючись на ідею А. О. Липки про «повномірне осягнення себе», самовідповідальний учасник команди використовує принцип «послідовності» Р. Чалдіні як внутрішній якір [3, с. 332]. Взятє на себе зобов'язання перед колегами

стає частиною його свідомісної структури. Таким чином, самовідповідальність за О. Є. Фурман і А. О. Липкою виступає тим внутрішнім фільтром, що дозволяє відрізнити конструктивний вплив команди від маніпулятивного тиску, забезпечуючи автентичність професійної поведінки.

Отож, самовідповідальність особистості постає головним фактором подолання «ефекту соціальної лінії» (зниження продуктивності в групі). Коли відповідальність персоналізується, кожен учасник відчуває пряму залежність між своїм зусиллям та загальним успіхом. Це створює ефект синергії, де 1+1 дорівнює 3.

Самовідповідальна особистість у команді виконує роль «етичного камертона». Своєю поведінкою та готовністю визнавати помилки вона задає стандарт чесності. Це мінімізує деструктивні конфлікти, оскільки енергія спрямовується не на пошук «винного», а на виправлення ситуації. Крім того, самовідповідальність тісно корелює з професійною зрілістю. Здатність брати на себе ризик за інноваційні рішення в команді можлива лише тоді, коли індивід усвідомлює свою суб'єктність. Таким чином, самовідповідальність виступає не як обмеження свободи, а як умова її продуктивної реалізації у професійному просторі.

Підсумовуючи, стверджуємо, що самовідповідальність особистості – багатогранний феномен, що поєднує в собі психологічну структуру, соціальну функцію та екзистенційний сенс. Вона є рушійною силою ефективної командної роботи, забезпечуючи перехід від простої кооперації до глибокої солідарності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко В. Психологічний зміст та структура особистісної відповідальності. *Psychology Travelogs*. 2024. (1). С. 258–269. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-25>
2. Lypka A. Responsibility of personality in coordinates of psychological analysis. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 109–117. <https://doi.org/10.35774/pis2018.01.109>
3. Чалдині Р. Психологія впливу. Оновлено та доповнено. Харків : Книжковий клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2025. 608 с.
4. Фурман О. Є. Відповідальна особистість та особистісна відповідальність: діалектика категорійного взаємодоповнення. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2 (92). С. 22–45. <https://doi.org/10.35774/>

Петро Слобода

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування,*

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доцент, кандидат юридичних наук, адвокат, медіатор

Яремко О. М., Західноукраїнський національний університет

ДЕРЖАВНИЙ КОНТРОЛЬ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ЯК МЕХАНІЗМ РЕАГУВАННЯ НА СОЦІАЛЬНІ РИЗИКИ ДИТИНСТВА

У сучасних умовах воєнного стану, внутрішнього переміщення населення та загальної соціальної нестабільності соціальні ризики дитинства набувають системного характеру. Вони проявляються у втраті безпечного середовища, обмеженому доступі до освіти і соціальних послуг, підвищенні психологічної вразливості дітей та погіршенні умов їх життєзабезпечення. За таких обставин особливого значення набуває формування ефективних механізмів реагування на ці ризики з боку держави та інституцій соціального захисту [1; 2].

Система соціального захисту виступає основою організації соціальної роботи у сфері забезпечення прав дітей. Вона формує інституційне середовище, у межах якого здійснюється надання соціальних послуг, реалізація державної політики та координація діяльності різних суб'єктів. В Україні ця система охоплює органи державної влади, органи місцевого самоврядування, служби у справах дітей, центри соціальних служб та інші установи, діяльність яких спрямована на захист прав і законних інтересів дитини [2; 4].

Ключову роль у здійсненні державного контролю відіграє Національна соціальна сервісна служба України, яка реалізує державну політику у сфері соціального захисту та здійснює нагляд за дотриманням законодавства під час надання соціальних послуг [5]. Через механізми моніторингу, оцінювання та реагування цей орган забезпечує зв'язок між нормативними приписами та практикою їх реалізації, сприяючи підвищенню ефективності функціонування системи соціального захисту.

Практична реалізація контрольних функцій Національної соціальної сервісної служби України здійснюється через комплекс взаємопов'язаних механізмів. До них належать проведення планових і позапланових перевірок надавачів соціальних послуг, моніторинг дотримання вимог законодавства, аналіз звітності та результатів діяльності, а також розгляд звернень громадян щодо порушення прав дітей. Важливим інструментом є оцінювання якості

соціальних послуг, що дає змогу визначити їх відповідність державним стандартам і реальним потребам отримувачів.

Результати здійснення державного контролю є підставою для:

- застосування до суб'єктів надання соціальних послуг заходів реагування щодо усунення порушень;
- вдосконалення організації та безпосереднього надання соціальних послуг;
- застосовування співрозмірної вчиненому порушенню відповідальності.

Переконані, така комплексність сприяє як фіксації недоліків у конкретних ситуаціях організації і надання соціальних послуг, так системному вдосконаленню функціонування сфери соціального захисту дітей.

Важливим напрямом розвитку державного контролю є забезпечення якості соціальних послуг. Саме через контрольні механізми здійснюється оцінювання відповідності діяльності надавачів соціальних послуг установленим стандартам, аналіз їх результативності та визначення впливу на життєву ситуацію дитини. Це дає змогу перейти від формального контролю до реального оцінювання ефективності соціальної допомоги.

Водночас державний контроль має поєднувати реактивну і превентивну складові. З одного боку, він спрямований на виявлення порушень та застосування заходів реагування, з іншого — на попередження соціальних ризиків через системний аналіз і вдосконалення практик соціальної роботи. Такий підхід відповідає сучасним міжнародним стандартам у сфері захисту прав дітей, зокрема Керівним принципам щодо альтернативного догляду за дітьми [6].

В умовах воєнного часу значення державного контролю істотно зростає. Збільшення кількості дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, потребує підвищення якості соціальних послуг, гнучкості реагування та посилення координації між суб'єктами соціальної роботи. За даними UNICEF, значна частина дітей в Україні потребує комплексної соціальної підтримки, що актуалізує роль держави у забезпеченні ефективних механізмів захисту їхніх прав [7].

ЛІТЕРАТУРА

1. Конвенція про права дитини : Конвенція ООН від 20.11.1989. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021
2. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
3. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>

4. Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей : Закон України від 24.01.1995 № 20/95-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/20/95-%D0%B2%D1%80>

5. Положення про Національну соціальну сервісну службу України : постанова Кабінету Міністрів України від 26.08.2020 № 783. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/783-2020-%D0%BF>

6. Guidelines for the Alternative Care of Children. UN, 2010. URL: <https://digitallibrary.un.org/record/673583>

7. UNICEF. Situation of children in Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>

Вікторія Нікітюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності І10 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач Т.Г. Глух,
Західноукраїнський національний університет*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У СФЕРІ ПРОТИДІЇ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Торгівля людьми є однією з найактуальніших соціальних проблем сучасності, що порушує основоположні права і свободи людини та становить вагомую загрозу для соціальної безпеки держави. В умовах глобалізації, активних міграційних процесів, військових конфліктів і соціально-економічної нестабільності масштаби цього явища зростають, що вимагає вдосконалення організації соціальної роботи у сфері протидії торгівлі людьми [3, с. 15; 6, с. 42].

Сутність торгівлі людьми проявляється у різних формах експлуатації, зокрема трудовій та сексуальній, використанні людей у примусовому жебрацтві чи протиправній діяльності, а також у випадках незаконного вилучення органів. Поширення цих форм значним чином зумовлюється низкою соціально-економічних та інституційних чинників, серед яких бідність, безробіття, обмежені можливості працевлаштування, недостатній рівень правової культури населення та недосконалість механізмів соціального захисту. Окрему роль відіграють міграційні процеси та кризові явища, що підвищують вразливість населення до ризиків потрапляння у ситуації експлуатації [3, с. 15-18; 6, с. 95].

Однією з ключових проблем є недостатній рівень координації між залученими суб'єктами: державними органами, правоохоронними органами, соціальними службами, громадськими та міжнародними організаціями. Відсутність ефективного механізму міжвідомчої співпраці спричинює дублювання функцій або, навпаки, до прогалин у наданні допомоги жертвам. Це ускладнює своєчасну ідентифікацію жертв та їх подальшу реінтеграцію в суспільство [4, с. 27; 7, с. 88].

Важливою проблемою залишається обмеженість ресурсного забезпечення соціальних служб. Недостатнє фінансування, кадровий дефіцит, низький рівень професійної підготовки фахівців із соціальної роботи знижують ефективність превентивних заходів і реабілітаційних програм. Соціальні працівники часто не мають достатніх інструментів та компетентностей для ідентифікації груп ризику

або постраждалих, особливо у випадках прихованих форм експлуатації [2; 6, с. 47].

Окрему увагу слід зосередити на проблемі повторної віктимізації жертв торгівлі людьми. Недосконалість процедур ідентифікації, бюрократичні бар'єри, стигматизація з боку суспільства та недостатня психологічна підтримка можуть призводити до повторного потрапляння постраждалих у ситуації експлуатації [6, с. 91; 5]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу, що поєднує соціальну, психологічну, правову та медичну допомогу.

Ще однією значною проблемою є недостатній рівень профілактичної роботи серед груп ризику. Низька обізнаність населення про механізми вербування, трудову та сексуальну експлуатацію, а також ризики нелегальної міграції сприяють поширенню цього явища. Соціальна робота має охоплювати систематичні інформаційні та просвітницькі кампанії, спрямовані на підвищення правової обізнаності та безпечної поведінки [6, с. 50].

Попри наявні проблеми, вдосконалення нормативно-правової бази, розвиток міжгалузевих партнерств і впровадження сучасних підходів до соціальної підтримки, нині створюються умови для більш ефективних дій проти торгівлі людьми [1; 4, с. 30; 7, с. 95]. Отож у контексті сучасних викликів важливо забезпечити комплексний, систематичний та орієнтований на жертв підхід, як ключовий принцип соціальної роботи в цій сфері.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про протидію торгівлі людьми» від 20.09.2011 № 3739-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3739-17>

2. International Organization for Migration (IOM). Counter-Trafficking Data Collaborative (2024). URL: <https://www.ctdatacollaborative.org>

3. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). Global Report on Trafficking in Persons (2022). URL: <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/glotip.html>

4. Council of Europe. Convention on Action against Trafficking in Human Beings (Warsaw Convention) (2005). URL: <https://www.coe.int/en/web/anti-human-trafficking>

5. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.

6. Кравченко О. В. Соціальна робота у сфері протидії торгівлі людьми: сучасні виклики та напрями вдосконалення. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2021. № 1 (6). С. 40–52.

7. Ільїна Н. О. Проблеми та перспективи соціальної допомоги жертвам торгівлі людьми в Україні. *Вісник соціальної роботи*, 2020. № 1. С. 85–97.

Ірина Певна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія (ОПП Психологія перемовин та медіація),
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD) у галузі психології
Юлія Суходоля, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІНВАРІАНТИ ПОВЕДІНКИ У ПЕРЕГОВОРНИХ ПРОЦЕСАХ ЗВІЛЬНЕННЯ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

Сучасні соціальні реалії, пов'язані з кризовими ситуаціями, воєнними діями та випадками незаконного утримання цивільних осіб, зумовлюють необхідність глибокого дослідження психологічних механізмів поведінки особистості у стані стресу. Відомо, що війни спричиняють виражений травматичний вплив як на військових, так і на цивільне населення країн, що зазнали агресії. На жаль, це у повній мірі стало властивим і для повномасштабної війни, яку розв'язала проти України Російська Федерація у лютому 2022 р. Перш за все ця ситуація вплинула на розвиток у населення посттравматичних стресових розладів (ПТСР), суттєвого зниження рівня здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після травматичних подій, зберігати психічне здоров'я та самоєфективність.

Тому зараз особливого значення набуває вивчення поведінки людей в переговорних процесах, як інструменту врегулювання складних ситуацій. У цьому контексті важливим є визначення психосоціальних інваріантів поведінки - відносно стійких моделей реагування, що проявляються незалежно від конкретних обставин.

Проблема поведінки особистості у кризових умовах висвітлюється у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, зокрема в межах психології стресу, кризової психології та психології переговорів. Вчені відзначають, що в умовах загрози життю та невизначеності активізуються базові механізми виживання, які значною мірою визначають поведінкові реакції індивіда. Проблема поведінки особистості в кризових умовах полягає у необхідності адаптації до різких змін, стресу та невизначеності. Поведінка визначається індивідуальними характеристиками та копінг-стратегіями, де конструктивні підходи забезпечують вихід із кризи, а деструктивні призводять до нервово-психічних зривів, агресії та зниження самоєфективності.

Коли ми говоримо про аналіз звільнення цивільних осіб: психологічні та соціальні аспекти, слід враховувати необхідність у спілкуванні звільнених для

висловлення власних почуттів, думок, побоювань. Це змушує шукати собі товариша: структура орієнтованих потреб особистості передбачає потребу у емоційному контакті та потребу в сенсі життя. Перебування в полоні призводить до душевної депресії, оскільки полон відбирає у людини волю і робить її об'єктом знищення, оскільки там панує неухважність до цінності життя та людської гідності. Полон змушує переглянути власні життєві цінності, а деякі з них навіть сумніватися: моральні норми поведінки тут більше не діють. За свідченнями самих полонених, різка відмінність умов повсякденного життя від умов полону створює контраст, що породжує психологічну уяву про потрапляння в інший вимір. Для в'язня життя поза колючим дротом здається, наче він спостерігає його з іншого світу.

У полоні активуються захисні механізми психіки, які допомагають вижити. Однак після звільнення людина продовжує покладатися на ці механізми, які в звичайних умовах можуть заважати. Тривалу ізоляцію супроводжують наступні наслідки для психіки:

1) Психологічні: – втрата відчуття базового довір'я до світу, до інших людей, віри в себе; – спотворене сприйняття або втрата відчуття часу і простору; – порушення відчуття меж (відчуття втрати власної цілісності та значимості).

2) Соціальні: зміна соціальних ролей може вплинути на соціальну самореалізацію, ускладнюючи повернення до попередньої професії та виконання обов'язків відповідно до стану здоров'я чи можливості відновлення служби.

Крім того, експерти спостерігають специфічні реакції в поведінці людей, що пережили полон.

Система реінтеграції звільнених з полону включає чотири етапи:

перший – медичний огляд та лікування,

другий – психологічна консультація,

третій – аналіз їхнього досвіду та

четвертий – соціально-правова підтримка.

На думку вчених і свідків, переживання полону самотужки майже неможливе. Необхідність у спілкуванні для висловлення власних почуттів, думок, побоювань змушує шукати собі товариша: структура орієнтованих потреб особистості передбачає потребу у емоційному контакті та потребу в сенсі життя

Більшість осіб, які повертаються з полону, стикаються із збитками, пошкодженням здоров'ям і травмованою психікою; повертаючись додому, вони зустрічаються з новими труднощами адаптації до звичного життя. Метою вивчення дослідження є аналіз психосоціальних інваріантів поведінки учасників переговорного процесу у випадках звільнення цивільних осіб. При вивченні даної теми слід зазначити, що у великої кількості людей спостерігається підвищений рівень тривожності, що може впливати на їхню поведінку у

кризових ситуаціях. Також присутній низький рівень довіри до інших людей, що ускладнює процес встановлення ефективної комунікації. Домінуючими стратегіями поведінки у конфлікті є уникнення та пристосування, що свідчить про прагнення уникати напружених ситуацій.

У процесі аналізу встановлено, що незалежно від специфіки ситуації, статусу учасників чи зовнішніх умов, у поведінці як заручників, так і осіб, що здійснюють переговори, проявляється низка інваріантних характеристик. До них, зокрема, належать: прагнення до збереження життя як домінуюча мотивація; зниження рівня раціональності мислення під впливом стресу; підвищена емоційна чутливість до комунікативних сигналів; а також потреба у встановленні хоча б мінімального рівня довіри.

Важливим інваріантом є також феномен звуження когнітивного поля, коли особистість фокусується на обмеженій кількості стимулів, ігноруючи альтернативні варіанти дій. Це ускладнює процес прийняття рішень та підвищує ризик імпульсивних реакцій. У таких умовах ефективність переговорів значною мірою залежить від здатності переговорника стабілізувати емоційний стан співрозмовника, використовуючи техніки активного слухання, емпатії та поступового зниження напруги.

Окрему увагу слід приділити соціальному аспекту поведінки, зокрема впливу ролей та очікувань. Учасники переговорного процесу діють не лише як індивіди, а й як носії певних соціальних ролей, що визначає їхню поведінкову стратегію. Водночас навіть у межах різних ролей простежуються спільні патерни реагування, що підтверджує наявність психосоціальних інваріантів.

"Гострі стресові події, як правило, спричиняють наслідки саме в найбільш уразливих аспектах психіки. Водночас навіть після глибокого травматичного досвіду - зокрема полону чи насильства - повернення до безпечного середовища може стати початком процесу відновлення та поступового покращення психоемоційного стану", - розповіє Гуменюк. Початковою умовою для повернення до попереднього життя є наявність безпечного і підтримуючого середовища: поруч мають бути люди, з якими пов'язане відчуття приналежності, довіри та емоційної безпеки. Саме контакт зі "своєю зграєю" (родиною, близькими або спільнотою) і відновлення базового відчуття свого місця в соціумі створюють фундамент для подальшого одужання. Одна з корисних технік самопомогі "mindfulness" - допитливе спостереження, коли людина навчається занурюватися в якийсь процес, що відбувається тут і зараз. При цьому слід уникати прямих запитань про полон, про пережите і т.д.

Таким чином, психосоціальні інваріанти поведінки у переговорних процесах звільнення цивільних осіб проявляються у стабільних реакціях на стрес, загрозу та невизначеність. Їх урахування дозволяє підвищити

ефективність переговорних стратегій, мінімізувати ризики ескалації конфлікту та сприяти збереженню життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психологія стресу: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : ПЕР СЕ, 2006.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2008.
3. Fisher R., Ury W. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. New York : Penguin Books, 2011.
4. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 19. С. 93–101 93 Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences. Issue 19. P. 93–101
5. Керівництво МКП з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. – К.: Пульсари, 2017. – 214 с.
6. Дудяк В. Емоційне вигорання. К. : Главник, 2007. С. 3-125
7. Балабанова Л. М. Феномен страху в професійній діяльності фахівців ДСНС України / Л. М. Балабанова // Актуальні проблеми психології. Харків, НЦЗУ, 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 2018-01- 12T09:38:52Z/ <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/6174>
8. Гірняк А. П. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
9. Фурман А. В. Психологія особистості : теоретико-методологічні аспекти : монографія. Тернопіль : ЗУНУ, 2018. 12 с.

Марія Фурман

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник — доктор психологічних наук, професор О.Є.Фурман,

Західноукраїнський національний університет

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасні соціальні та професійні умови характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження на особистість. Зростаючі вимоги до фахівців, швидкий темп життя, інтенсивне навчання та необхідність постійної взаємодії з людьми створюють передумови для виникнення стресових станів та професійного вигорання. Професійне вигорання — це комплекс негативних психологічних, емоційних та фізіологічних проявів, що виникають внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з виконанням професійних обов'язків 1. Для майбутніх психологів, які перебувають на етапі професійного становлення, цей ризик особливо актуальний, адже вони ще не сформували достатньо ефективних механізмів протидії стресу та емоційного виснаження.

Емоційна стійкість розглядається у сучасній психології як здатність особистості адекватно реагувати на стресові та конфліктні ситуації, зберігати внутрішню рівновагу, ефективно контролювати емоційні реакції та підтримувати психологічне благополуччя 1. Розвиток емоційної стійкості є важливим чинником, що дозволяє запобігати негативним наслідкам професійного стресу, включаючи синдром емоційного виснаження, цинізм та зниження професійної ефективності 4.

У науковій літературі емоційну стійкість визначають як комплексну інтегральну характеристику особистості, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти 1. Емоційна стійкість включає кілька ключових компонентів, які взаємопов'язані та забезпечують ефективне протистояння стресовим чинникам. До них належать здатність до саморегуляції, що дозволяє контролювати власні емоційні реакції; оптимізм, який допомагає бачити можливості навіть у складних ситуаціях; стресостійкість, що забезпечує витримку та адекватну поведінку під час психоемоційного навантаження; адаптивність, яка дає змогу швидко коригувати власну поведінку відповідно до змін обставин; а також рефлексивність, що дозволяє аналізувати власні реакції та досвід для подальшого самовдосконалення 2. Усі ці компоненти взаємодіють

між собою і створюють цілісний механізм підтримки психологічної рівноваги та ефективного реагування на професійні виклики.

Дослідження показують, що високий рівень емоційної стійкості корелює із зниженням тривожності, депресивних симптомів та проявів професійного вигорання 4. Студенти та фахівці з високим рівнем емоційної стійкості демонструють більш ефективне використання копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване вирішення завдань та активне самоуправління стресом 1.

Особливу увагу дослідники приділяють періоду професійного становлення майбутніх психологів. На етапі навчання студенти стикаються з інтенсивним академічним навантаженням, необхідністю постійного саморозвитку та практичної підготовки, що створює додатковий стрес 2. Недостатній рівень емоційної стійкості на цьому етапі може негативно впливати на адаптацію до професійного середовища, а також підвищувати ризик розвитку синдрому вигорання у майбутньому.

Професійне вигорання характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійної ефективності 1. Емоційна стійкість дозволяє зменшити вплив стресогенних чинників на кожен із цих компонентів. Так, розвиток саморегуляції та адаптивності допомагає уникати емоційного виснаження, оптимізм і позитивне мислення зменшують ризик деперсоналізації, а рефлексивність і навички самоконтролю підвищують відчуття професійної компетентності 4.

Наукові дослідження свідчать, що практики, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, зокрема психологічні тренінги, техніки майндфулнес, релаксаційні вправи, а також фізична активність, ефективно знижують рівень стресу та покращують психологічне благополуччя студентів та фахівців 2. Регулярна робота над розвитком емоційної стійкості формує стійкі психологічні ресурси, що дозволяють ефективно протистояти емоційним та професійним викликам.

Отже, емоційна стійкість є важливим ресурсом подолання професійного стресу та профілактики професійного вигорання у майбутніх психологів. Формування та розвиток цієї якості на етапі навчання створює базу для майбутньої ефективної професійної діяльності та забезпечує збереження психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзвоник Г. П. Емоційна стійкість як професійна якість фахівця. Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції «Dny vědy — 2016». Прага : Education and Science, 2016. С. 30 – 33.

2. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2014. P. 3 – 20.
3. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout: The Cost of Caring. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1997. 192 p.
4. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185 – 211.

Ірина Корнак

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доцент, кандидат юридичних наук, доцент
Л. Д. Романадзе, Західноукраїнський національний університет*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ МЕДІАТОРА: ПСИХОЛОГІЧНІ ОБМЕЖЕННЯ ТА РИЗИКИ У МЕДІАЦІЇ

У сучасній медіації емоційний інтелект (далі - ЕІ) медіатора традиційно розглядається як важливий професійний ресурс, що забезпечує емпатійне розуміння сторін, саморегуляцію та розпізнавання емоційних станів [1; 4]. Водночас практика засвідчує, що високий рівень ЕІ за певних умов може створювати додаткові труднощі. Надмірна емпатія здатна призводити до втрати нейтральності, емоційного злиття з однією зі сторін або підвищувати вразливість медіатора до маніпулятивних впливів [4; 6]. Крім того, існують культурні, ситуаційні та особистісні межі застосування ЕІ, які досі не отримали системного висвітлення у вітчизняній науці. Незважаючи на значну кількість публікацій, критичний аналіз обмежень ЕІ у медіації залишається фрагментарним, що зумовлює необхідність їх теоретичного узагальнення.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Д. Макклелланд, Б. Латам, Дж. Гіббонс) і теорії медіації (К. Мур, Р. Фішер, У. Юрі) дозволив виокремити п'ять ключових психологічних обмежень застосування ЕІ медіатора.

Емпатійне злиття проявляється у втраті професійної дистанції, що може знижувати нейтральність медіатора та впливати на довіру сторін [4; 6].

Маніпулятивний вплив полягає у використанні сторонами удаваних емоцій для досягнення вигідних рішень; ефективне розпізнавання таких стратегій потребує від медіатора не лише емпатії, а й розвиненого аналітичного мислення [5; 8].

Культурна неуніверсальність зумовлює різне тлумачення невербальних сигналів у різних культурних контекстах, що може спричиняти помилки у сприйнятті та інтерпретації поведінки учасників [2; 8].

Професійне вигорання виникає внаслідок тривалого емоційного залучення без достатнього рівня саморегуляції, що підвищує ризик емоційного виснаження у медіаторів [4; 7].

Домінування раціональних критеріїв характерне для ситуацій, у яких надмірна концентрація на емоційних аспектах може знижувати ефективність вирішення вузькоспеціалізованих або технічних конфліктів [5; 8].

Таким чином, емоційний інтелект медіатора має не лише ресурсний, а й обмежувальний потенціал, що проявляється залежно від контексту взаємодії.

Емоційний інтелект медіатора не є універсальним інструментом ефективного посередництва, а виступає контекстуально зумовленим психологічним ресурсом. Його ефективність залежить від здатності медіатора усвідомлювати межі застосування та поєднувати емоційну компетентність із аналітичним мисленням.

Наукова новизна полягає у систематизації психологічних обмежень емоційного інтелекту медіатора та обґрунтуванні їх ролі у впливі на ефективність медіаційного процесу.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів для вдосконалення програм підготовки медіаторів, зокрема у частині розвитку навичок саморегуляції, розпізнавання маніпуляцій та роботи з професійними межами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійцев Б. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності медіатора / наук. кер. Г. В. Ложкін. *Інноваційні технології XXI століття* : тези доп. XIV Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспір. та молодих учених. 2021. С. 135–138.
2. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. № 3 (23). С. 9–25.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Лeko Б., Чуйко Г. Медіація : підручник. Чернівці : Книги – XXI, 2014. 520 с.
5. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
6. Gibbons J., Bradshaw J. The Limits of Empathy in Mediation. *Negotiation Journal*. 2020. Vol. 36. № 4. P. 445–467.
7. Latham B. P. The Mediator's Emotional Intelligence: Balancing Empathy and Neutrality. *Conflict Resolution Quarterly*. 2019. Vol. 37. № 2. P. 81–95.
8. McClelland D. The Dark Side of Emotional Intelligence. *Harvard Business Review*. 2018. Vol. 96, № 3. P. 152–157.

Наталя Коротя

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент Л. Д. Романадзе,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У МЕДІАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ

Сучасні реалії України, пов'язані з воєнним станом, зумовлюють необхідність переосмислення підходів до врегулювання конфліктів, особливо в умовах гуманітарних переговорів. У таких ситуаціях медіація постає не лише як процедура досягнення домовленостей, а як складний психосоціальний процес, у якому ключову роль відіграють довіра та емоційна регуляція. Високий рівень невизначеності, загрози безпеці та емоційна напруга суттєво ускладнюють комунікацію між сторонами, що актуалізує психологічний вимір медіації [4, с. 112].

У кризових умовах конфлікт набуває специфічних форм, що визначаються співвідношенням об'єктивних обставин і їх суб'єктивного сприйняття сторонами [6, с. 45]. Зокрема, можуть проявлятися реальні, хибні та латентні конфлікти, які супроводжуються різним рівнем усвідомлення протиріч і ступенем емоційної напруги [5, с. 82]. Додатковим чинником ускладнення виступає вплив інформаційного середовища, що посилює емоційні реакції, активує страх і гнів, а також формує викривлене сприйняття ситуації.

Довіра у таких умовах є нестійкою та ситуативною, оскільки сторони часто діють під впливом базових емоцій і не завжди здатні до раціонального аналізу. Її формування пов'язане з низкою психологічних механізмів, серед яких важливе місце посідають встановлення первинного контакту, зміна когнітивних установок щодо опонента та здатність медіатора витримувати інтенсивні емоційні прояви сторін. Таким чином, довіра виступає не стільки передумовою, скільки результатом правильно організованої комунікації.

Важливим компонентом ефективної медіації є емоційна регуляція медіатора, яка забезпечує стабілізацію процесу взаємодії. Здатність до саморегуляції, емпатії та усвідомлення емоційних станів дозволяє медіатору знижувати рівень напруги, сприяти переходу від конфронтації до діалогу та підтримувати конструктивну атмосферу переговорів. У цьому контексті ефективним інструментом виступає ненасильницьке спілкування, яке орієнтує учасників на усвідомлення власних почуттів і потреб, а також на розуміння емоційного стану іншої сторони [1, с. 142].

Використання методів рефлексивної практики та супервізії сприяє підвищенню професійної ефективності медіатора, дозволяючи осмислювати власні дії та удосконалювати комунікативні стратегії [2, с. 25]. Додатково застосування психодраматичних підходів у навчанні медіаторів дозволяє моделювати складні переговорні ситуації та формувати навички емоційного реагування [3, с. 130].

Особливого значення набуває здатність медіатора працювати з проявами гніву та агресії, трансформуючи їх у більш прийнятні форми комунікації. Це передбачає усвідомлення емоційних реакцій, їх вербалізацію та спрямування у конструктивне русло, що дозволяє знизити рівень деструктивної взаємодії та відновити можливість діалогу.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічні механізми довіри та емоційної регуляції є взаємопов'язаними і визначають ефективність медіації у кризових умовах. Їх реалізація забезпечує можливість досягнення домовленостей навіть у ситуаціях високої конфліктності та емоційної напруги.

Психологічні механізми довіри та емоційної регуляції становлять основу ефективної медіації в умовах кризи. Здатність медіатора управляти емоційною динамікою конфлікту, формувати довіру та трансформувати комунікацію визначає успішність посередництва у складних переговорних ситуаціях.

Наукова новизна полягає у виокремленні та обґрунтуванні психологічних механізмів формування довіри в умовах кризових переговорів та визначенні ролі емоційної регуляції як ключового чинника стабілізації комунікації.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів для вдосконалення підготовки медіаторів, зокрема у частині розвитку навичок емоційної саморегуляції, управління конфліктною взаємодією та застосування принципів ненасильницького спілкування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Розенберг М. Б. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. К. : Прінт, 2020. 256 с.
2. Arms Almengor R. Reflective Practice and Mediator Learning: A Current Review. *Conflict Resolution Quarterly*. 2018. Vol. 36. P. 21–38.
3. Stouraiti A. The Use of Psychodrama in Mediation Training. *Rivista sutras formazione dei conflitti*. 2021. № 1. С. 128–135.
4. Виговська О. Теорія та практика міжнародних переговорів. К. : КНУ ім. Б. Грінченка, 2023. 280 с.
5. Федоренко І. Психологія кризових комунікацій : навчальний посібник. Львів : Світ, 2022. 180 с.
6. Медіація у професійній діяльності юриста / за ред. Н. Крестовської, Л. Романадзе. Одеса : Екологія, 2019. 340 с.

Юліана Крапівкіна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доцент, кандидат юридичних наук, доцент
кафедри психології та соціальної роботи, медіатор Романадзе Л.Д.,
Західноукраїнський національний університет*

ЗАСТОСУВАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНІКИ «ПОРОЖНЬОГО СТІЛЬЦЯ» У МЕДІАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИМИРЕННЯ СТОРІН

Зростання кількості міжособистісних і соціальних конфліктів зумовлює необхідність пошуку ефективних психологічних інструментів їх конструктивного врегулювання. У цьому контексті медіація як форма альтернативного вирішення спорів (ADR) потребує інтеграції сучасних психологічних підходів, зокрема гештальт-терапії, яка орієнтована на усвідомлення, контакт і завершення незавершених переживань [1; 2].

Особливий інтерес становить гештальт-техніка «порожнього стільця», запропонована Фріцем Перлзом [1], яка дозволяє опрацьовувати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні конфлікти через символічний діалог із «відсутнім Іншим».

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних механізмів примирення сторін у медіації через застосування техніки «порожнього стільця».

Завдання дослідження:

- розкрити теоретичні засади гештальт-підходу у роботі з конфліктами;
- проаналізувати специфіку медіації як соціально-психологічного процесу;
- визначити психологічні механізми дії техніки «порожнього стільця»;
- окреслити можливості та обмеження її застосування у медіації.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення гештальт-психології [1; 2], теорії поля Курта Левіна [6], екзистенційної психології Ірвіна Ялома [5], а також концепції медіації К. Мура [7] та трансформаційного підходу Р. Буша і Дж. Фолджера [8].

У гештальт-підході конфлікт розглядається як порушення процесу контакту та наявність «незавершеного гештальту», що утримує емоційне напруження [1]. Техніка «порожнього стільця» дозволяє відтворити діалог між суб'єктом і значущим Іншим або між полярностями власного досвіду, сприяючи усвідомленню прихованих емоцій і потреб.

У контексті медіації дана техніка може використовуватися як допоміжний інструмент (переважно у форматі індивідуальних зустрічей (caucus)) для поглиблення процесу саморефлексії сторін і зниження емоційної напруги. При цьому медіатор виступає не як психотерапевт, а як фасилітатор комунікації, що забезпечує дотримання принципів добровільності, нейтральності та безпеки [7].

Водночас застосування цієї техніки в медіації має бути не самоціллю, а допоміжним способом підготовки сторони до більш усвідомленої участі в діалозі. Її доцільність залежить від емоційного стану учасника, рівня конфліктної напруги, готовності до рефлексії та здатності безпечно взаємодіяти з власними переживаннями.

Психологічні механізми дії техніки «порожнього стільця» у медіації включають:

- емоційну експресію та катарсис - вербалізація пригнічених почуттів знижує рівень внутрішньої напруги [4];
- децентрацію та розвиток емпатії - здатність побачити ситуацію з позиції іншого [9];
- інтеграцію полярностей досвіду - зменшення внутрішніх суперечностей і проєкцій [3];
- завершення незавершених гештальтів - психологічне «договорювання» конфліктної ситуації [1];
- підвищення рівня усвідомлення (awareness) - чіткіше розуміння власних інтересів і потреб.

Разом із тим застосування техніки має низку обмежень, зокрема ризик ретравматизації сторін, необхідність добровільної готовності до глибокої емоційної роботи, а також дотримання професійних меж між медіацією та психотерапією.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних механізмів інтеграції гештальт-технік у медіаційний процес та обґрунтуванні умов їх безпечного й ефективного застосування без порушення принципів медіації.

Використання техніки «порожнього стільця» у медіації має значний потенціал як інструмент поглиблення рефлексії, розвитку емпатії та зниження емоційної напруги сторін конфлікту. Водночас її застосування потребує професійної обережності, чіткого розмежування ролей медіатора і психотерапевта та врахування психологічної готовності учасників до такої роботи.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка ефективності адаптованих гештальт-технік у різних видах медіації, зокрема сімейній, освітній та відновній.

ЛІТЕРАТУРА

1. Perls F. *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette (CA) : Real People Press, 1969. 279 p.
2. Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York : Julian Press, 1951. 470 p.
3. Polster E., Polster M. *Gestalt therapy integrated*. New York : Vintage Books, 1973. 329 p.
4. Greenberg L. S. *Emotion-focused therapy*. Washington (DC) : American Psychological Association, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1037/12325-000>
5. Yalom I. *The gift of therapy*. New York : HarperCollins, 2002. 288 p.
6. Lewin K. *Field theory in social science*. New York : Harper & Row, 1951. 346 p.
7. Moore C. W. *The mediation process*. San Francisco : Jossey-Bass, 2014. 704 p.
8. Bush R. A. B., Folger J. P. *The promise of mediation*. San Francisco : Jossey-Bass, 2005 . 312 p.
9. Batson C. D. These things called empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009. Vol. 96, No. 1. P. 3–15. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0014639>

Христина Яценко

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
психології та соціальної роботи Парфанович І. І.,
Західноукраїнський національний університет*

АКТУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ: АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ І СПОСОБІВ ЇХ ПРАКТИЧНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ

На тлі тривалих воєнних дій в Україні, всі категорії населення зустрілися з викликами та перешкодами, щодо адаптації в нових умовах життя. Проблематика ментального благополуччя молоді, зокрема підлітків, в умовах війни, способи зміцнення психологічного добробуту, пошук надійних опор та адаптація до нових умов, залишаються складними й актуальними.

Міграція в інші країни чи переміщення в інші регіони України з окупованих територій, спричинили низку викликів та перешкод, що ускладнюють повноцінну адаптацію підлітків в суспільстві, зокрема, підвищений ризик розвитку тривожності, депресії чи ризикованої поведінки.

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів у житті людини. Він супроводжується емоційними перепадами, пошуком себе, соціальним тиском і необхідністю приймати важливі рішення. Додатковим викликом стає онлайн-життя, яке може як підтримувати, так і шкодити ментальному здоров'ю, а під час війни – тим паче.

Посттравматичний стрес, фізичні травми, сум, втрати та розлука, стають дійсністю життя підлітків. Більшість з них потребує не лише медичної чи гуманітарної допомоги, але й адаптації до нових умов життя, соціальної реінтеграції та психологічного супроводу в колі не тільки батьків, а й медіаторів, психологічних експертів.

Вивчення та дослідження ментального здоров'я підлітків, виявлення проблематики та кризових станів в екстремальних умовах, застосування психоедукації та практичної роботи через тренінги, семінари, вправи - можуть стати ціннісними ресурсами і актуальними стратегіями психологічної підтримки цієї категорії населення. Для майбутнього України та її відбудови це має вирішальне значення.

Аналіз теоретичних підходів та практичних способів впровадження психологічних ресурсів, дає можливість розглянути та дослідити дієвість вправ

на тренінгових, чи психокорекційних програмах. Мета кожної - формування довірчої атмосфери в групі; покращення навичок комунікації; розвиток вміння прогнозувати і актуалізувати свої життєві цілі; зняття емоційної напруги; зниження тривожності; розвиток вміння планувати свої справи, ставити мету і досягати її; підвищення самооцінки в досягненні цілей; актуалізація можливостей в подоланні перешкод, тощо.

У підсумку дослідженої роботи, важливим є сформувати фундамент для детального вивчення підходів та практичних способів впровадження психологічної підтримки підлітків в умовах новостворених. Аналіз фокус-груп, порівняння статистики їх психоемоційного стану за останні роки, змогли показати різносторонній погляд роботи фахівців в цій категорії населення з числа внутрішньо переміщених осіб та їх соціальної реінтеграції.

Найпоширенішими є методи, що допомагають підліткам самостверджуватися в позитивний спосіб через творчість, спорт, соціальну активність, тощо. Найефективнішими є такі: **консультування та бесіда**, спрямовані на опрацювання проблем самооцінки чи стосунків, **арттерапія**, для вираження прихованих емоцій чи тривоги, **ігрові методи**, що розвивають комунікативні навички, **тренінгові методи** - для вирішення конфліктів, **проективні методики** - асоціативні карти, аналіз малюнків, **когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** - робота з думками та переконаннями, **гештальттерапія** - цілісне сприйняття себе, фокус на "тут і зараз".

Основні форми роботи з підлітками мають базуватися на позитивних підходах, з опорою на їх сильних сторонах та враховувати потребу в автономії від дорослих, такі як:

- індивідуальні консультації: допомагають у вирішенні глибоких особистісних проблем
- кризове втручання: екстрена психологічна допомога у гострих ситуаціях
- групова робота (малі закриті групи, тренінги): найкраща форма для підлітків, оскільки задовольняє потребу в спілкуванні з однолітками та соціалізації
- творчі майстерні: використання творчості для зниження психоемоційного напруження
- інтерактивні заняття/уроки з психології: форма навчання в школі, що включає елементи гри, відеоаналіз, дискусії.

Важливим залишається дотримання етичної роботи, включаючи збереження конфіденційності, дотримання етичних правил та стандартів етики в комунікації з вразливими станами підлітків щодо застосованих методів. Усі ці стратегії працюють у поєднанні з гуманністю, солідарністю та повагою до людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу: Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму, м.Суми, 21–26 квітня 2020 року / за заг. ред. А.В.Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО.2020.182 с.
2. Мінсоцполітики оприлюднило статистику про кількість ВПО в Україні за областями. URL: <https://acmc.ua/minsoczpolityky-oprylyudnylo-statystyku-prokilkist-vpo-v-ukrayini-za-oblastyamy/>
3. Руда Т.М. Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 122–129.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2023. 512 с.
5. Найкращі практики роботи з підлітками https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-with-teenagers_web.pdf
6. Українська онлайн-платформа навчальних курсів «Prometheus». URL: <https://prometheus.org.ua/> (дата звернення 15.03.2025)
7. Social Intelligence and Nonverbal Communication/ed. by R. J. Sternberg, A. Kostin. London : Palgrave Macmillan, 2020.

Оксана Максимова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія (ОПП Психологія перемовин та медіація),
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач, доктор філософії (PhD) в галузі
психології Суходоля Ю. О., Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ МОЛОДОЇ СІМ'Ї: УМОВИ ТА СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ

Соціально-психологічний клімат молодії сім'ї - комплексна характеристика міжособистісної взаємодії, що відображає рівень довіри, емоційної підтримки, взаєморозуміння та задоволеності партнерів спільним життям. В умовах сучасних соціальних трансформацій, підвищеного рівня стресу та невизначеності проблема формування позитивного сімейного клімату набуває особливої актуальності [1, с. 45].

Молода сім'я як соціально-психологічна система перебуває на етапі становлення, що супроводжується адаптацією партнерів один до одного, узгодженням ціннісних орієнтацій і розподілом ролей. Недостатній досвід спільного життя, невідповідність очікувань і низький рівень комунікативної компетентності зумовлюють виникнення конфліктів і погіршення емоційного клімату [2, с. 78].

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату залежить від низки психологічних умов. Ключовими серед них є емоційна зрілість партнерів, здатність до емпатії, розвиток навичок емоційної саморегуляції та ефективної комунікації. Важливу роль відіграє узгодженість життєвих цінностей і очікувань, що забезпечує стабільність взаємодії та знижує рівень конфліктності [1; 3].

Однією з базових умов позитивного клімату є довіра, яка виступає психологічною основою партнерських відносин. Вона сприяє відкритості у спілкуванні, формує відчуття безпеки та знижує рівень тривожності. Натомість її дефіцит призводить до емоційної дистанції, підозрілості та загострення конфліктів [4, с. 152].

Суттєву роль відіграє комунікативна компетентність партнерів, яка передбачає здатність до конструктивного діалогу, вміння слухати, адекватно виражати власні потреби та враховувати позицію іншого. Недостатній рівень цих навичок призводить до накопичення невирішених суперечностей і погіршення взаємин [2; 5].

До ефективних способів покращення соціально-психологічного клімату належать розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування культури ненасильницького спілкування та використання медіаційних підходів у вирішенні конфліктів. Зокрема, застосування принципів ненасильницького спілкування сприяє усвідомленню власних почуттів і потреб, а також підвищує здатність до емпатійного розуміння партнера [6].

Психологічне консультування – це важливий інструмент, який дозволяє партнерам усвідомити причини конфліктів, скоригувати поведінкові стратегії та сформувати більш конструктивні моделі взаємодії. Використання технік активного слухання, рефлексії почуттів і когнітивної реструктуризації сприяє покращенню взаєморозуміння між партнерами [5].

Отже, соціально-психологічний клімат молодії сім'ї формується під впливом взаємопов'язаних психологічних чинників і може бути покращений за умови розвитку емоційної та комунікативної компетентності партнерів, формування довіри та застосування сучасних підходів до врегулювання конфліктів.

Соціально-психологічний клімат молодії сім'ї є динамічною системою, що визначається емоційними, когнітивними та поведінковими чинниками. Його покращення потребує формування психологічної готовності до взаємодії, розвитку довіри, ефективної комунікації та застосування конструктивних способів вирішення конфліктів. Комплексне використання психологічних і медіаційних підходів сприяє гармонізації сімейних відносин і підвищенню якості спільного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. 164 с.
2. Орбан-Лембрик Л. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2016. 304 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.
4. Яремко О. М. Принцип добровільності сімейної медіації при вирішенні питання про розірвання шлюбу. *Медіація.UA: нові підходи та інструменти менеджменту конфліктів у сучасних умовах* : монографія / за ред. О. А. Сєдашової, О. М. Карпової. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. С. 150–163.
5. Роджерс К. Консультування і психотерапія. Київ : Основи, 2014. 320 с.
6. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Київ : Софія, 2018. 288 с.

Анастасія Драган

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Е. А. Панасенко,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Проблема психологічних особливостей розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. Дошкільний вік виступає сензитивним періодом для формування базових психічних функцій, що зумовлює необхідність глибокого аналізу специфіки розвитку дітей з РАС. Особливості їхнього психічного розвитку проявляються у своєрідності когнітивних процесів, емоційної сфери та соціальної взаємодії.

У межах досліджень мовленнєвого розвитку Н. Базима акцентує увагу на тому, що у дітей з розладами аутистичного спектра дефіцити комунікативної ініціативи та обмеженість вербального вираження емоцій істотно ускладнюють процес соціальної взаємодії, формуючи специфічну структуру психічного розвитку [1], при цьому мовлення інтерпретується не лише як засіб передачі інформації, а як механізм включення дитини у соціальний простір, що зумовлює необхідність його розвитку у тісному взаємозв'язку з емоційною сферою. Обмеженість мовленнєвої активності знижує можливості встановлення соціальних контактів і водночас ускладнює формування адекватних поведінкових стратегій, що свідчить про системний характер порушень комунікації.

У свою чергу, І. Марценковський, Я. Бікшаєва, О. Ткачова розглядають розвиток дітей з РАС у межах комплексного медико-психологічного підходу, підкреслюючи системний характер порушень, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери [2], при цьому ключовими проявами визначаються труднощі соціальної взаємодії, комунікативні дефіцити та стереотипні форми поведінки, які формують своєрідний профіль розвитку дитини. Така багатовимірність порушень зумовлює необхідність міждисциплінарного підходу до їх подолання, оскільки ізольований вплив на окремі компоненти не забезпечує повноцінної компенсації.

Особливості поведінкової сфери ґрунтовно висвітлює Н. Гуртовенко, яка зазначає, що розвиток дітей з раннім дитячим аутизмом супроводжується

стереотипністю дій, обмеженістю інтересів та труднощами емоційної регуляції, що ускладнює їх соціалізацію [3], при цьому емоційна сфера характеризується фрагментарністю та нестійкістю, що впливає на характер взаємодії з оточенням. Поведінкові реакції часто не відповідають соціальним нормам, що у поєднанні з труднощами переключення діяльності обумовлює ригідність поведінки та обмеженість соціальних контактів.

Аналізуючи мотиваційний компонент, Л. Дробіт звертає увагу на специфіку мотиваційної сфери дітей з розладами аутистичного спектра, що проявляється у зниженій соціальній спрямованості та обмеженості інтересів [4], при цьому така вибірковість інтересів визначає характер діяльності та впливає на процес навчання і соціальної взаємодії. Мотиваційні стимули часто не набувають соціального значення, що зумовлює орієнтацію дитини на вузьке коло інтересів і ускладнює включення у спільну діяльність. Поведінка набуває стереотипного характеру, що свідчить про недостатній рівень сформованості мотиваційно-сміслові сфери.

Розглядаючи соціальний інтелект, І. Недозим підкреслює, що його недостатній розвиток у дітей дошкільного віку з РАС проявляється у труднощах розуміння соціальних ситуацій та емоцій інших людей [5], при цьому це обмежує здатність до ефективної взаємодії та соціальної адаптації. Дитина не завжди інтерпретує наміри інших, що у поєднанні з повільним засвоєнням соціальних норм зумовлює неадекватність поведінкових реакцій. Взаємодія ускладнюється, що впливає на процес соціалізації.

Отже, узагальнення вітчизняних наукових підходів засвідчує, що розвиток дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра має комплексний характер, а ключовими детермінантами розвитку виступають комунікативна активність, рівень сформованості емоційної регуляції, мотиваційна спрямованість та особливості соціального інтелекту, які визначають можливості адаптації дитини до соціального середовища.

Поряд із цим, подальше розкриття означеної проблематики доцільно здійснити через аналіз зарубіжних наукових концепцій, у межах яких емоційний розвиток дітей з розладами аутистичного спектра розглядається крізь призму соціально-комунікативної взаємодії, механізмів емоційного розпізнавання та ефективності раннього втручання.

У межах нейропсихологічного підходу Г. Доусон розглядає емоційний розвиток дітей з розладами аутистичного спектра як тісно пов'язаний із формуванням соціальної уваги та здатності до спільної взаємодії, що виступає базовою умовою становлення комунікативних навичок і соціальної компетентності, при цьому дефіцити орієнтації на соціальні стимули інтерпретуються як первинний механізм порушення емоційної сфери, який

обмежує можливості дитини до включення у міжособистісні взаємини та ускладнює процеси соціалізації [6].

Розвиваючи ідеї регуляторного підходу, Н. Надер-Гросбуа інтерпретує емоційну регуляцію як центральний компонент психічного розвитку дитини, що забезпечує контроль поведінки, адаптацію до соціального середовища та здатність до ефективної взаємодії, при цьому наголошується на складній взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів, які формують цілісну систему саморегуляції [7]. У межах цього підходу емоційний розвиток постає як багаторівневий процес, що визначає якість функціонування особистості у соціальному контексті.

У працях Б. Прізанта емоційний розвиток дітей з РАС аналізується крізь призму соціально-комунікативної взаємодії, де особлива увага приділяється ролі афективного досвіду та взаємодії з дорослими у формуванні емоційної компетентності, при цьому підкреслюється значення природних контекстів взаємодії, що забезпечують розвиток здатності до розуміння та вираження емоцій [8]. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну сферу як динамічну систему, що формується у процесі соціального досвіду.

Узагальнюючи зарубіжні наукові підходи, доцільно зазначити, що емоційний розвиток дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра розглядається як багатовимірний процес, який інтегрує нейрокогнітивні, соціально-комунікативні та регуляторні механізми, що визначають ефективність адаптації та соціального функціонування дитини, при цьому особлива увага приділяється ролі раннього втручання, соціального середовища та цілеспрямованого формування емоційної компетентності як ключових чинників розвитку.

Таким чином, психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра мають системний і багатовимірний характер, що проявляється у взаємозв'язку емоційних, комунікативних, когнітивних та поведінкових порушень. Визначальною характеристикою виступає специфіка емоційної сфери, яка обумовлює труднощі соціальної взаємодії та формування міжособистісних контактів. Водночас рівень розвитку дитини значною мірою залежить від умов соціального середовища та якості психолого-педагогічного супроводу. Ефективність корекційної роботи забезпечується за умови раннього виявлення особливостей розвитку та впровадження індивідуалізованих програм підтримки. Це актуалізує необхідність подальшого наукового дослідження проблеми з урахуванням інтеграції теоретичних і прикладних підходів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базима Н.В. Формування мовленнєвої активності у дітей з аутистичними порушеннями старшого віку вадами : автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. психол. наук : 13.00.03 «Корекційна педагогіка». К., 2014. 21 с.

2. Вимоги до програмно-цільового обслуговування дітей з розладами зі спектра аутизму (методичні рекомендації). Установа – розробник : НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України / укл.: І. А. Марценковський, Я. Б. Бікшаєва, О. В. Ткачова. К., 2009. 31 с.

3. Гуртовенко Н. В. Психологічна корекція поведінки та особливості психічного розвитку дітей, що страждають раннім дитячим аутизмом. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 268-272.

4. Дробіт Л.Р. Особливості мотивації учіння у дітей з розладами аутистичного спектру: дис. ... д-ра філософії: 053. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. 2021. 315 с.

5. Недозим І. В. Особливості соціального інтелекту дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ: Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка. 2019. 210 с.

6. Dawson G., Toth K., Abbott R., Osterling J., Munson J., Estes A., Liaw J. Early social attention impairments in autism: Social orienting, joint attention, and attention to distress. *Developmental Psychology*. 2004. Vol. 40(2). P. 271–283.

7. Nader-Grosbois N. Mazzone S. Emotion Regulation, Personality and Social Adjustment in Children with Autism Spectrum Disorders. *Psychology*. 2014. Vol. 5. P. 1750-1767.

8. Prizant B. M., Wetherby A. M., Rubin E., Laurent A. C. The SCERTS Model: A Transactional, Family-Centered Approach to Enhancing Communication and Socioemotional Abilities of Children with Autism Spectrum Disorder. *Infants and Young Children*. 2003. Vol. 16. P. 296-316. <http://dx.doi.org/10.1097/00001163-200310000-00004>.

Кирило Комаха, Катерина Кравчук, Роман Бурковський
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична,
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПРОЦЕСІ МЕДІАЦІЇ

В умовах тривалої соціально-політичної нестабільності, воєнного стану, масових внутрішніх і зовнішніх міграцій, економічних труднощів та втрати стабільних соціальних зв'язків істотно зростає рівень конфліктогенності у міжособистісних, сімейних, освітніх і професійних взаєминах.

Сучасні конфлікти набувають більш складного, багаторівневого та часто латентного характеру. Вони можуть проявлятися не лише як відкриті суперечки, але й як глибокі психологічні напруження, емоційне виснаження, агресія, комунікативні бар'єри та соціальна ізоляція. Особливої гостроти набувають конфлікти у сімейному середовищі, освітніх закладах, громадах, а також у професійних колективах, що пов'язано зі зростанням рівня стресу, невизначеності та психоемоційного навантаження населення.

У цих умовах медіація як альтернативний спосіб врегулювання конфліктів стає важливим інструментом забезпечення соціальної стабільності та відновлення конструктивної комунікації між сторонами. Водночас ефективність медіації значною мірою залежить від застосування науково обґрунтованих психологічних стратегій, які дозволяють враховувати емоційні стани учасників конфлікту, їхні когнітивні установки, мотиваційні чинники та поведінкові реакції.

Значну актуальність тема має також у зв'язку з новими соціальними викликами українського суспільства, зокрема: наслідками воєнного травматичного досвіду, збільшенням кількості внутрішньо переміщених осіб, руйнуванням соціальних інститутів підтримки, а також зростанням рівня психологічної вразливості різних груп населення. Усе це ускладнює процеси комунікації та підвищує ризик виникнення конфліктів, що потребують професійного втручання [1-2; 5].

Крім того, сучасний інформаційний простір, зокрема соціальні мережі, часто виступає середовищем поширення конфліктів, маніпуляцій та дезінформації, що додатково ускладнює процес їх врегулювання. Це актуалізує

потребу у формуванні ефективних психологічних стратегій медіації, які б забезпечували не лише вирішення конфлікту, але й його профілактику через розвиток навичок конструктивної комунікації, емпатії, емоційної регуляції та толерантності.

Ефективне врегулювання конфліктів у процесі медіації значною мірою залежить від застосування психологічно обґрунтованих стратегій і технік, які дозволяють не лише досягти домовленості між сторонами, але й знизити рівень емоційної напруги, відновити комунікацію та сформувати основу для довгострокової взаємодії. У сучасній медіаційній практиці ключовим є поєднання когнітивних, емоційно-регулятивних та комунікативних підходів, що забезпечують комплексний вплив на учасників конфлікту [2; 3; 5].

Однією з базових психологічних стратегій є стратегія активного слухання, яка передбачає глибоке та емпатійне сприйняття позицій кожної зі сторін. Медіатор використовує техніки перефразування, уточнення та резюмування, що дозволяє не лише правильно зрозуміти зміст висловлювань, але й знизити рівень емоційного напруження, оскільки учасники конфлікту відчують, що їх почули та зрозуміли. Активне слухання також сприяє поступовому переходу від емоційних реакцій до раціонального аналізу ситуації.

Важливою є стратегія емоційної стабілізації, яка спрямована на зниження інтенсивності негативних емоцій, таких як гнів, образа чи тривога. У межах цієї стратегії застосовуються техніки нормалізації емоційних реакцій, паузування конфліктної взаємодії, перенесення фокусу уваги з особистісних претензій на проблему, а також техніки дихальної регуляції та короткочасного психологічного «охолодження» ситуації. Це створює умови для переходу до конструктивного діалогу.

Не менш значущою є рефреймінг, який передбачає зміну інтерпретації конфліктної ситуації. Медіатор допомагає сторонам переосмислити негативні формулювання у більш нейтральні або конструктивні, переводячи фокус із взаємних звинувачень на спільний пошук рішень. Наприклад, замість позиції «ти мене ігноруєш» використовується формулювання «мені важливо більше взаємодіяти та бути почутим», що знижує рівень агресії та відкриває простір для домовленостей.

Окреме місце займають техніки управління комунікацією, які передбачають структурування діалогу між сторонами конфлікту. Медіатор регулює черговість висловлювань, запобігає перериванню, контролює дотримання правил взаємоповаги та забезпечує рівні можливості для кожної сторони. Це дозволяє мінімізувати ескалацію конфлікту та підтримувати конструктивний характер взаємодії.

Важливим інструментом є стратегія виявлення інтересів замість позицій,

яка дозволяє перейти від жорстких вимог до глибших потреб сторін. Медіатор допомагає учасникам усвідомити, що за зовнішніми позиціями часто стоять базові психологічні потреби – у визнанні, безпеці, справедливості або повазі. Такий підхід значно розширює можливості для пошуку взаємовигідного рішення.

У практиці медіації активно застосовуються також техніки емпатійного відображення, які передбачають точну, нейтральну та психологічно коректну вербалізацію емоційного стану сторін конфлікту, а також змісту їхніх переживань і потреб. Медіатор, використовуючи цю техніку, не інтерпретує і не оцінює висловлювання учасників, а відображає їх у формі, що сприяє усвідомленню та прийняттю власних емоцій. Це може реалізовуватися через перефразування («Я чую, що ви відчуваєте розчарування через цю ситуацію»), називання емоцій («Схоже, що це викликає у вас злість і образу») або уточнюючі запитання, які допомагають людині краще структурувати свій внутрішній стан.

Застосування емпатійного відображення має суттєвий психотерапевтичний ефект у межах медіаційного процесу, оскільки воно знижує рівень емоційної напруги та сприяє «деескалації» конфлікту. Учасники конфлікту, які часто перебувають у стані захисної або агресивної реакції, отримують досвід безпечного емоційного вираження без страху осуду чи знецінення. Це формує базове відчуття психологічної безпеки, яке є необхідною умовою для переходу від позиційної боротьби до конструктивного діалогу.

Важливим аспектом даної стратегії є також його здатність підсилювати довіру до медіатора як нейтральної сторони процесу. Коли учасники конфлікту відчують, що їхні емоції не ігноруються, а визнаються і коректно відображаються, зростає їхня готовність до співпраці та пошуку взаємоприйнятних рішень. Це особливо важливо у ситуаціях високої емоційної напруги, коли раціональна аргументація є малоефективною.

Крім того, емпатійне відображення сприяє розвитку емоційної самосвідомості самих учасників конфлікту. У процесі взаємодії вони починають краще розуміти природу власних реакцій, розрізняти первинні емоції (образа, страх, біль) і вторинні (агресія, звинувачення), що дозволяє поступово переходити до більш усвідомленого способу реагування. У довгостроковій перспективі це формує навички емоційної регуляції та знижує ймовірність повторної ескалації конфліктів.

Серед сучасних підходів важливе місце також займає когнітивно-поведінкова стратегія роботи з конфліктом, яка передбачає виявлення деструктивних переконань, стереотипів та автоматичних думок, що підсилюють конфліктну взаємодію. Їх подальша корекція сприяє зміні поведінкових реакцій та формуванню більш адаптивних способів реагування.

Отже, ефективність медіації у врегулюванні конфліктів забезпечується комплексним застосуванням психологічних стратегій, що поєднують емоційне регулювання, комунікативну структурування, когнітивну переоцінку та розвиток емпатії. Їх інтеграція дозволяє не лише вирішити конкретну конфліктну ситуацію, але й сприяє формуванню у сторін навичок конструктивної взаємодії, що є важливим чинником профілактики майбутніх конфліктів у різних сферах соціального життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гудзь Т. О. Конфлікти у сім'ї: психологічні причини, наслідки та шляхи їх подолання. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-18>
2. Ковальська Н. М., Демченко В. М. Управлінський конфлікт і медіація як засіб його вирішення. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.35546/kntu2078-4481.2024.3.44>
3. Поджинська О. О., Острянюк Т. С. Медіація як комунікативна технологія врегулювання конфліктів: психологічний аспект. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. акад. С. Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-3-34>
4. Шмаленко Ю. І. Психологічні та комунікативні аспекти медіаційної діяльності. *Ментальне здоров'я*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.40>
5. Яремко О., Дзюбак С. Медіація як спосіб врегулювання конфліктів в освітньому середовищі. *Актуальні проблеми правознавства*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.4.10>

Віта Романюк, Олександр Зубченко, Валентин Молчанов
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Т.Л. Надвинична,
Західноукраїнський національний університет

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сьогодні молоді люди все частіше зіштовхуються не лише з традиційними віковими труднощами становлення особистості, але й із комплексом нових викликів, зумовлених воєнними подіями, економічною нестабільністю, вимушеним переселенням, втратою соціальних зв'язків, інформаційним перевантаженням та впливом цифрового середовища. У сукупності ці чинники підвищують рівень емоційної вразливості молоді, сприяють виникненню тривожних і депресивних станів, криз ідентичності, зниженню психологічної стійкості та ризику деструктивної поведінки [1].

У цих умовах психосоціальна підтримка набуває значення ключового інструменту допомоги, оскільки вона спрямована не лише на подолання наслідків кризових переживань, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування резильєнтності, навичок саморегуляції та ефективних стратегій подолання стресу. Її актуальність посилюється тим, що сучасні кризові стани молоді часто мають комплексний характер і потребують не епізодичної допомоги, а системного, міждисциплінарного підходу із залученням психологічних, соціальних та педагогічних ресурсів.

Дослідження сучасних науковців підкреслюють, що зростання рівня травматизації, втрати відчуття безпеки та стабільності призводить до поглиблення кризових переживань у молодіжному середовищі та актуалізує потребу у створенні ефективних систем психологічного супроводу й соціальної підтримки, зокрема розглядається роль молодіжних центрів як безпечних просторів, що забезпечують психоедукацію, соціальну взаємодію та підтримку резильєнтності молоді в умовах війни [2].

Вагомий внесок у розроблення проблематики кризових станів, психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу молоді зробили також українські науковці у галузі психології та соціальної роботи, які досліджують механізми соціальної адаптації, профілактики девіантної поведінки та розвитку життєстійкості особистості [3-5]. Їхні праці формують теоретико-методологічне підґрунтя для розуміння психосоціальної підтримки як

системного явища, що інтегрує психологічні, соціальні та педагогічні компоненти допомоги.

Нині у системі психосоціальної підтримки молоді, яка переживає кризові стани, ключове значення мають технології, що поєднують індивідуальний, груповий та цифровий рівні допомоги, а також спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Технології розвитку життєстійкості та резильєнтності зорієнтовані на формування здатності молодої людини ефективно протистояти стресовим і кризовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих подій. У практичному вимірі вони включають тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, подолання тривоги та формування позитивного мислення. Важливим компонентом є навчання конструктивним стратегіям подолання труднощів (копінг-стратегіям), розвиток навичок прийняття рішень, відповідальності та гнучкості мислення. Такі технології також передбачають роботу з ціннісними орієнтаціями молоді, підсилення відчуття сенсу життя та формування внутрішньої опори, що є основою психологічної стійкості.

Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з молоддю спрямовані на виявлення та корекцію деструктивних автоматичних думок, які підсилюють емоційні розлади та кризові переживання. У межах КПТ використовується техніка когнітивного реструктурування, яка дозволяє змінювати ірраціональні переконання на більш адаптивні та реалістичні. Також застосовуються поведінкові інтервенції, зокрема експозиційні техніки для зниження рівня тривожності, планування активностей для подолання апатії та формування позитивного досвіду. Важливим є навчання навичкам самоспостереження, ведення щоденників думок і емоцій, що сприяє підвищенню усвідомленості власних психічних процесів.

Арт-терапевтичні методи забезпечують можливість невербального вираження складних емоційних станів, які важко вербалізувати у прямій комунікації. Через малювання, музику, ліплення, драматизацію або казкотерапію молодь отримує безпечний простір для опрацювання внутрішніх переживань, зниження емоційної напруги та відновлення психологічного балансу. Арт-терапія також сприяє розвитку самопізнання, підвищенню самооцінки та формуванню відчуття контролю над власним емоційним станом.

Групові форми роботи відіграють важливу роль у процесі психосоціальної підтримки, оскільки забезпечують ефект взаємодії, нормалізації переживань і соціальної підтримки. Тренінги розвитку життєвих навичок (life skills) спрямовані на формування комунікативних умінь, навичок вирішення конфліктів, критичного мислення, протидії стресу та ризикованій поведінці.

Групи взаємопідтримки створюють простір для обміну досвідом, зниження почуття ізоляваності та формування відчуття приналежності. Програми психоедукації забезпечують інформування молоді про механізми виникнення стресу, тривоги, депресивних станів, а також навчають базових стратегій самодопомоги та звернення по професійну підтримку.

Цифровізація психосоціальної підтримки є інноваційним напрямом, що суттєво розширює доступ до допомоги. Онлайн-консультування дозволяє молоді отримувати психологічну підтримку дистанційно, що є особливо важливим у ситуаціях обмеженої мобільності або проживання у віддалених регіонах. Мобільні додатки для самодопомоги містять інструменти моніторингу емоційного стану, вправи для зниження стресу, дихальні техніки та програми медитації. Телепсихологія забезпечує регулярний супровід клієнтів через відеозв'язок, а інтерактивні платформи підтримки створюють можливості для групового спілкування, отримання інформації та участі у профілактичних програмах.

Міжвідомча взаємодія виступає системоутворюючим елементом психосоціальної підтримки, оскільки дозволяє об'єднати ресурси освіти, соціальної роботи, медицини та громадського сектору. Її реалізація забезпечує комплексний підхід до вирішення кризових ситуацій, своєчасне виявлення проблем, перенаправлення випадків до відповідних фахівців та безперервність супроводу молоді людини. Така взаємодія створює цілісну систему підтримки, у якій кожен учасник виконує свою функцію, але працює в єдиній координаційній моделі допомоги.

Отже, сучасні виклики вимагають від системи психосоціальної підтримки молоді не лише адаптації до нових умов, але й активного впровадження інноваційних підходів і технологій. Їх ефективна інтеграція дозволяє підвищити якість допомоги, сприяти відновленню психологічного благополуччя молоді та формуванню стійкості до кризових переживань у довгостроковій перспективі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бозоян М. А. Сми́сложиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 122-133.
2. Бригадир М., Буняк Н., Надвинична Т. Інноваційні психопрофілактичні та психотерапевтичні методи підтримки психічного здоров'я студентської молоді. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2025. № 25.129-135.
3. Завацький Ю. А. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя / Ю. А. Завацький, Н. Є. Завацька, О. В. Федорова, Л. Б. Царенко,

К. О. Волох. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(2). С. 404-410.

4. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Red. Jacek Mrozek, Oksana Homotiuk, Oksana Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3., p. 97 – 105.

5. Надвинична Т., Бабяр О. Розвиток резильєнтності особистості як ключовий аспект психологічного благополуччя в умовах соціальної невизначеності. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2024 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 421 с.

6. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / [за ред. О.М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології А.В. Антошків,
Західноукраїнський національний університет*

ТРАВМОІНФОРМОВАНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОГРАМИ ПРОБАЦІЇ

Сучасна система пробації неповнолітніх функціонує в умовах зростання кількості підлітків, які мають досвід психотравмуючих подій. Воєнні дії, домашнє насильство, емоційне нехтування, соціальна нестабільність, втрати близьких та перебування у стані хронічного стресу негативно впливають на психічний стан особистості, формуючи високий рівень тривожності, недовіри, емоційної нестабільності та труднощів соціальної адаптації. Психологічна травма порушує відчуття безпеки й цілісності особистості, що проявляється через агресивну, імпульсивну або деструктивну поведінку підлітків. У зв'язку з цим проблема травмоінформованої взаємодії у пробаційній діяльності набуває особливої актуальності та практичної значущості.

В сучасних умовах реформування системи ювенальної юстиції особливої актуальності набуває проблема підвищення ефективності пробаційних програм для підлітків. Одним із ключових чинників такої ефективності є рівень залучення підлітків до участі в програмі, що значною мірою залежить від професійної компетентності психолога, зокрема його здатності працювати в межах травмоінформованого підходу [4]. Важливу роль у роботі з підлітками відіграє психолог, компетентність якого визначає ефективність встановлення контакту, довіри та готовність їх до участі у програмі пробації.

Зазначимо, що травмоінформований підхід передбачає розуміння поширеності травматичного досвіду, його впливу на поведінку та емоційний стан особистості, а також інтеграцію цих знань у професійну діяльність. Як зазначають українські дослідники, психічна травма істотно впливає на розвиток особистості, формуючи специфічні поведінкові реакції, які інтерпретуються як девіантні або асоціальні [3]. Слід враховувати, що травмоінформована компетентність психолога передбачає здатність розуміти специфіку травми, розпізнавати її поведінкові та емоційні прояви, а також будувати професійну взаємодію з урахуванням ризику ретравматизації. У межах такого підходу поведінка підлітка розглядається не лише як порушення соціальних норм, а як можлива реакція психіки на пережитий травматичний досвід. У цьому контексті важливо, щоб психолог розглядав поведінку підлітка не як прояв «проблемності», а як наслідок адаптації до травматичного досвіду.

Підлітки, які перебувають у конфлікті із законом, часто мають досвід комплексної травматизації. За даними міжнародних досліджень, значна частина таких підлітків зазнавала насильства, нехтування або втрати значущих осіб, що впливає на їхню здатність до довіри та співпраці. Відповідно, ефективність пробаційної роботи значною мірою залежить від того, чи створює психолог безпечне середовище взаємодії, яке не відтворює травматичний досвід [1].

В Україні пробація визначається як система заходів, спрямованих на ресоціалізацію правопорушників без ізоляції від суспільства. Діяльність Державної установи «Центр пробації» орієнтована на підтримку позитивних змін у поведінці клієнтів та їх інтеграцію в суспільство [1]. У цьому процесі психолог виконує важливу функцію супроводу підлітка, сприяючи також формуванню мотивації до змін і відповідальності за власну поведінку.

Зазначимо, що травмоінформована компетентність психолога включає декілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний (знання про травму), емоційний (емпатія, чутливість до переживань клієнта) та поведінковий (використання відповідних методів взаємодії) [4]. Важливим є також уміння психолога будувати партнерські стосунки, забезпечувати передбачуваність і підтримку, що сприяє формуванню довіри серед підлітків.

Дослідження показують, що застосування травмоінформованого підходу в роботі з підлітками, які перебувають у системі правосуддя, сприяє зниженню рівня опору, підвищенню залучення та покращенню результатів реабілітації [3]. Закономірно, що підлітки більш охоче беруть участь у програмі пробації, якщо відчують повагу, підтримку та безпеку, що виступають базовими принципами травмоінформованої практики.

Отже, травмоінформована компетентність психолога постає важливим чинником залучення підлітків у програмі пробації. Вона забезпечує ефективну взаємодію з ними, сприяє формуванню довіри та створює умови для успішної ресоціалізації. Розвиток такої компетентності має стати одним із пріоритетів освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів у закладі вищої освіти та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють у системі пробації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна установа «Центр пробації». Пробація України : офіц. сайт. URL: <https://www.probation.gov.ua/>
2. Про пробацію : Закон України від 05.02.2015 № 160-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/160-19>
3. Кокурн О. М. Психологія травматичного стресу : навч. посіб. Київ : КНТ, 2019. 298 с.
4. National Child Traumatic Stress Network. Complex Trauma: In Juvenile Justice-System Involved Youth. Los Angeles; Durham, 2017.

Мар'яна Макух

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Гірняк Г.С.,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні обставини суспільства, спричинені воєнними діями, несуть значні психологічні виклики для дітей. Постійна напруга серед дорослого оточення, зміна звичного середовища, вимушені переміщення, перебування в укриттях або відсутність чіткого розпорядку дня здатні викликати у наймолодших підвищене емоційне напруження. У цьому віці дитина ще не спроможна логічно висловлювати свої відчуття чи усвідомити першопричини страху, тому її реакція часто проявляється як плаксивість, надмірна збудливість, проблеми зі сном, посилена залежність від опікунів або, навпаки, відчуженість. За таких умов першочергове значення набувають методи психологічної допомоги, що відповідають віковим можливостям дитини. Одним із найдієвіших засобів тут виступає застосування ігрових методик, адже гра лишається для дитини природною формою пізнання оточення та висловлення власних переживань.

Використання ігрових технік у період кризи має певні особливості. Перш за все, необхідно забезпечити дитині відчуття захищеності та незмінності, навіть коли зовнішні умови тривають залишатися напруженими. Ігрова діяльність допомагає повернути відчуття контролю над ситуацією, оскільки у грі дитячко може самостійно керувати перебігом подій, обирати ролі та змінювати хід ігрового процесу. Це формує захищений психологічний простір, де дитина може безпечно проживати свої емоції [5, с. 85-92]. Наприклад, граючись фігурками чи ляльками, дитина може програвати події, що її турбують - розігрувати сюжети евакуації, повернення додому чи взаємодії між людьми. Через таке символічне відображення дійсності малюк поступово зменшує внутрішній тиск і починає краще почуватися з пережитим.

Важливою складовою психологічної підтримки у цей час є залучення до сенсорних ігор, які сприяють стабілізації емоційного тла дитини. Сенсорна активність дозволяє переорієнтувати увагу малечі з тривожних думок на тілесні відчуття, що допомагає знизити рівень внутрішнього збудження [4, с.185-187]. Приміром, заняття з піском, водою або пластичними масами дарують

заспокійливий ефект завдяки ритмічним рухам та тактильному контакту. Дитина може пересипати пісок, створювати прості форми, переливати воду чи м'яти пластилін у долонях. Такі дії мають ритмічний характер, що сприятливо впливає на нервову систему та допомагає відновити емоційну рівновагу. Подібні заняття часто застосовуються навіть у тимчасових умовах, скажімо, у спеціально облаштованих куточках для дітей чи укриттях, де достатньо простих матеріалів для організації заспокійливої діяльності.

Ефективним інструментом є сюжетно-рольові ігри, що дозволяють дитині через ігрову діяльність осмислювати навколишню дійсність. У таких випадках дорослий може пропонувати прості життєві сюжети: догляд за м'якими іграшками, мандрівка у вигадане місце чи допомога персонажу, що потребує підтримки. Можна запропонувати гру, де плюшевий ведмідь боїться гучного звуку, а малюк допомагає йому заспокоїтись. Завдяки цим сюжетам дитина не лише переживає власні почуття, але й опановує способи їхнього подолання. Роль дорослого полягає у м'якому супроводі: він пропонує конкретні алгоритми подолання стресу (обійми, створення «безпечного простору», дихальні вправи), які дитина поступово інтегрує у власний досвід [4, с.185-187].

Особливо цінними в умовах війни є рухливі ігри, які допомагають вивільнитися від фізичного та емоційного напруження. Активні рухи сприяють виходу накопиченої енергії та зменшенню рівня неспокою. Наприклад, прості забави на кшталт «наздожени м'яч», «підстрибни як зайчєня» чи «політай як пташка» дають змогу дитині сфокусуватися уваги на фізичній активності та отримати позитивні емоції. Такі ігри особливо корисні після тривалого перебування у обмеженому просторі, скажімо, в укритті чи під час довгих переїздів [2, с. 23-29]. Також важливо залучати ігри, спрямовані на розвиток розуміння емоцій. Наприклад, дорослий може запропонувати дитині розглянути ілюстрації з різними почуттями або відтворити певний настрій за допомогою мімічних рухів. Малюк може спробувати показати, як виглядає радість, здивування чи смуток, або знайти серед іграшок того героя, який «засумував» чи «перелякався». Подібні вправи допомагають дитині поступово ідентифікувати власні переживання та розуміти емоційний стан інших. У довготривалій перспективі це сприяє формуванню емоційної грамотності та розвитку співчуття.

Ефективність зазначених технік безпосередньо залежить від ролі дорослого. Створюючи безпечне середовище та вербалізуючи емоції персонажів, опікун забезпечує психологічну підтримку, що допомагає дитині інтегрувати травматичний досвід і відчуття прийняття власних переживань [3, с. 44-46; 1].

Таким чином, використання ігрових технологій у роботі з дітьми раннього віку в умовах війни є не лише засобом розваги, а критично важливим інструментом психологічної реабілітації та стабілізації. Комплексне

застосування сенсорних, сюжетно-рольових та рухливих ігор дозволяє дитині в безпечний спосіб опрацювати травматичний досвід, знизити рівень соматичного напруження та відновити відчуття контролю над власною життєдіяльністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Модульно-розвивальний навчальний комплекс як психодидактичний інструмент налагодження освітньої взаємодії. *Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана: колективна монографія*. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С.902-979.
2. Дерев'янка С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.4>
3. Житнік Т. С. Рекомендації для педагогічних працівників та батьків щодо педагогічної підтримки дітей раннього віку у надзвичайних ситуаціях. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2023. С. 41–47.
4. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf
5. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 50. С. 85–92.

Христина Капшій

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доцент кафедри психології та соціальної роботи
В.С. Біскуп, Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

В умовах потужної дигітальної трансформації суспільства запити щодо цифрової компетентності осіб похилого віку набувають статусу ключового чинника соціальної інклюзії. Цифрова компетентність осіб похилого віку – це не лише опанування технічними навичками роботи з пристроями, а й здатність безпечно та ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) для підтримки соціальних зв'язків, доступу до державних послуг та збереження автономії. На думку українських науковців цифрова компетентність, як певний цілісний конструкт, в своїй основі має низку базових елементів, таких як знання та уміння працювати в цифровому середовищі, здатність взаємодіяти та комунікувати з різними суб'єктами у кіберпросторі, уміння шукати та аналізувати інформацію, здатність до відповідальної поведінки в процесі створення та розповсюдження цифрового контенту, знання операційних і технологічних можливостей техніки, з якою необхідно взаємодіяти [1, с. 56-57]. Особливої уваги заслуговує увага до цифрової компетентності літніх людей, як здатність та навички таких осіб щодо ефективного використання цифрових технологій та ресурсів, які адаптовані до їхніх потреб та особливостей [2, с. 117].

Головною особливістю цифрової компетентності цієї вікової категорії є її фрагментарність та низький рівень автономності. Зауважимо, що літні люди, які мають багатий досвід користування комп'ютером на роботі (іноді понад 20 років), часто відчують труднощі з новими інтерфейсами або смартфоном, що вимагає постійного перенавчання. Значна кількість осіб похилого віку володіють лише початковим рівнем компетентності, що дозволяє їм виконувати прості операції, проте вони відчують «цифровий тиск» та страх перед помилкою.

Фізіологічні та когнітивні бар'єри створюють специфічні умови для формування цифрових навичок. З віком погіршення зорових функцій ускладнюють сприйняття дрібного шрифту, засвоєння візуальної інформації, поряд з цим зниження дрібної моторики унеможливорює повносправне використання сенсорних екранів. Уповільнення процесів обробки інформації та погіршення пам'яті призводять до того, що літні люди часто забувають складні

послідовності дій, як-от створення логінів чи управління паролями. Зазначені обставини зумовлюють необхідність адаптивному дизайні інтерфейсів, який передбачає збільшені елементи та спрощену навігацію.

Психологічний аспект є не менш значущим. Для літніх людей характерний страх «зламати техніку» або стати жертвою шахрайства, що часто стає непереборним внутрішнім бар'єром навіть за наявності технічного доступу. Багато хто з них керується внутрішньою установкою, що технології — це сфера виключно для молоді, а вони «надто старі для навчання».

Соціальна детермінація цифрової компетентності виявляється у високій залежності від підтримки оточення. Більшість літніх людей опановують ІКТ за допомогою дітей, онуків, загалом найближчого соціального оточення. Проте така допомога часто є неповною чи фрагментарною: замість пояснення алгоритму дій агенти цифрової соціалізації просто виконують завдання за літню людину, що перешкоджає формуванню справжньої компетентності та посилює відчуття безпорадності. Власне, «цифрова ресоціалізація», про яку наголошує А. Каркач, найкраще відбувається в середовищі Університетів третього віку, де навчання ведеться за принципом «рівний-рівному» або під керівництвом терплячих менторів, що знімає емоційну напругу [3].

Економічний чинник залишається вагомим бар'єром, оскільки низький рівень доходів осіб похилого віку, а це переважно пенсіонери, особи з низьким рівнем доходів, не дозволяє їм купувати сучасні смартфони чи користуватися платними застосунками чи цифровими послугами. Використання застарілою або вживаною технікою, яка часто має програмні чи технологічні несправності, лише поглиблюють роздратування та демотивує до навчання, активне залучення до цифрового середовища.

Отже, цифрова компетентність людей похилого віку – це динамічне явище, успіх якого залежить від подолання «сірого цифрового розриву» через комплексний підхід: адаптацію технічних засобів, психологічну підтримку та розвиток спеціалізованих програм цифрової освіти, інтегрованих у систему соціальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Компетентнісний підхід у вищій школі: теорія та практика : монографія / кол. авт.; за заг. ред. О. А. Жукової, А. І. Комишана. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 264 с.
2. Каркач А., Семигіна Т. Цифрова компетентність людей літнього віку. Таллінн: Teadmus, 2024. 322 с.
3. Каркач А. Цифрова ресоціалізація літніх людей в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2020. № 3. С. 173–178.

Яна Палига

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. М. Миколук,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема підтримки дітей, які зростають у складних життєвих обставинах, набуває особливої актуальності. Соціально-економічна нестабільність, наслідки воєнних подій, вимушене переселення, а також внутрішньо сімейні труднощі суттєво впливають на загальний стан дитини та її розвиток [1]. Саме сім'я, яка повинна бути джерелом безпеки та підтримки, інколи стає фактором ризику. У зв'язку з цим зростає значення професійної діяльності у соціальній сфері, яка спрямована не лише на допомогу дитині, але й на підтримку всієї родини. Водночас важливу роль відіграють підходи, що сформувалися у межах дитячої психології, адже емоційний стан дитини безпосередньо впливає на її здатність адаптуватися до складних умов [2].

Психосоціальна підтримка сьогодні розглядається як важливий компонент професійної допомоги дітям, які переживають стрес або тривалі життєві труднощі. Вона поєднує в собі елементи психологічного впливу та соціального супроводу і спрямована на те, щоб допомогти дитині відновити внутрішню рівновагу та знайти ресурси для подальшого розвитку [6].

Досвід показує, що діти, які виховуються у несприятливих умовах, частіше стикаються з тривожністю, труднощами у спілкуванні, проблемами у навчанні та зниженим рівнем довіри до оточення [3; 4]. Це пов'язано не лише з матеріальними труднощами, а й із нестачею емоційної підтримки, нестабільністю у сім'ї або травматичним досвідом. Саме тому важливо враховувати не тільки зовнішні обставини, але й внутрішній стан дитини. У цьому контексті важливе значення має теорія прив'язаності, яка пояснює, як ранні стосунки з батьками впливають на подальший розвиток особистості. Якщо дитина не відчуває безпеки та підтримки, це може позначитися на її поведінці, самооцінці та здатності будувати стосунки у майбутньому.

Особливу увагу слід приділити категоріям дітей, які найчастіше потребують психосоціальної підтримки. Це діти - сироти та діти, позбавлені батьківського піклування; діти із малозабезпечених сімей; діти, які зазнали

наси́льства; діти з родин, де є проблеми батьків із алкогольною чи наркозалежностями, а також ті, хто був змушений залишити своє постійне місце проживання [5]. У кожному з цих випадків дитина опиняється у ситуації, коли її базові потреби порушуються.

Практика соціальної роботи показує, що ефективна допомога родинам із дітьми неможлива без комплексного підходу. Робота повинна проводитися не лише з дитиною, але й із її сім'єю. Часто саме зміна сімейного середовища дає найбільш відчутний результат. Важливо допомогти батькам усвідомити свою роль у вихованні дитини, навчити їх конструктивної взаємодії із нею. Не менш важливою є індивідуальна робота з дитиною. Вона охоплює бесіди, консультації та використання творчих методів (малювання чи ігрові техніки). Через такі підходи дитині легше виразити свої емоції та переживання. Групові форми роботи також мають значний потенціал, оскільки дозволяють дитині відчути, що вона не є самотньою у своїх труднощах [7].

У роботі з дітьми широко застосовуються психологічні методи, які враховують вік та психологічні особливості дитини. Це можуть бути елементи арт-терапії, ігрової терапії, тренінги соціальних навичок [2]. Важливо, щоб процес допомоги був для дитини безпечним і не викликав додаткового стресу. Роль фахівця у цій діяльності є надзвичайно важливою. Соціальний працівник виступає не лише як консультант, а й як посередник між дитиною, сім'єю та різними установами. Він оцінює ситуацію, визначає потреби, координує допомогу та супроводжує сім'ю протягом певного часу. Успіх роботи значною мірою залежить від здатності фахівця встановити довірливий контакт і правильно підібрати форми соціально-психологічної підтримки. Разом із тим, на практиці соціальної роботи існують певні труднощі. Серед них можна виділити обмеженість ресурсів, недостатню кількість спеціалістів, а також недостатню взаємодію між різними службами. Іноді сім'ї які перебувають у складних життєвих обставинах уникають звернення по допомогу до соціальних служб через страх осуду або недовіру до державних структур [1].

Отже, психосоціальна підтримка дітей із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, є важливим напрямом професійної діяльності у соціальній сфері. Вона спрямована на допомогу дитині у подоланні труднощів, відновленні емоційної рівноваги та розвитку здатності адаптуватися до життєвих викликів. Ефективність такої підтримки залежить від комплексного підходу, який поєднує роботу з дитиною та її сім'єю, а також від професіоналізму соціальних фахівців. Подальший розвиток цієї сфери потребує вдосконалення практичних методів роботи, підвищення рівня підготовки спеціалістів та розширення доступу до соціальних послуг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ар'єв Р.О. Причини проблемної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.
2. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
3. Капталан Н. М. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1 (51). С. 102-112.
4. Капська А. Й. Соціальна робота: теорія і практика: навчальний посібник Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 218–222.
5. Миколук С. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №3 С. 61-68.
6. Миколук С. Соціально-психологічна допомога дітям із прийомних сімей в умовах війни. *Збірник наукових праць «Габітус»*. 2022. Вип. 38. С. 152-155.
7. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

Інесса Максьо

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат медичних наук, старший викладач Пришляк В.І.,
Західноукраїнський національний університет*

НАРЦИСИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК ЧИННИК ТРУДНОЩІВ У ПОБУДОВІ БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ

У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває проблема формування та підтримання близьких міжособистісних стосунків у молоді. Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, розвитку емоційної сфери та формування навичок взаємодії з іншими, що зумовлює підвищену чутливість до якості соціальних контактів. Водночас сучасні соціокультурні умови, зокрема вплив соціальних мереж, орієнтація на зовнішнє схвалення та демонстративність успіху, суттєво змінюють характер міжособистісної взаємодії. Молодь частіше стикається з труднощами у встановленні глибоких емоційних зв'язків, надаючи перевагу поверхневим контактам, які забезпечують швидке отримання схвалення, але не формують відчуття стабільної близькості.

Це проявляється, зокрема, у нестабільності міжособистісних відносин, страху відторгнення, підвищеній чутливості до оцінки з боку інших, а також у труднощах відкритого вираження емоцій. У навчальному середовищі це може відображатися у специфіці взаємодії учнів із викладачами: з одного боку — прагнення до визнання та позитивної оцінки, з іншого — знецінення авторитету дорослого, демонстративна поведінка або ігнорування зворотного зв'язку. Наприклад, студент може активно вимагати уваги та схвалення своїх досягнень, але водночас гостро реагувати на зауваження, сприймаючи їх як особистісну критику.

Крім того, поширеними є труднощі у побудові довірливих стосунків з однолітками, що проявляється у конкуренції, порівнянні себе з іншими, залежності від соціального схвалення та зниженій здатності до емпатії. У романтичних стосунках це може виражатися у страху близькості, нестабільності почуттів, потребі у постійному підтвердженні власної значущості або, навпаки, уникненні глибокої емоційної прив'язаності.

Таким чином, сучасна молодь опиняється в умовах, де потреба у близьких стосунках поєднується з труднощами їх побудови, що робить дослідження психологічних чинників, зокрема нарцисичних тенденцій, особливо актуальним.

Одним із психологічних чинників, що можуть ускладнювати побудову близьких стосунків, є нарцисичні тенденції особистості. У межах психоаналітичного підходу нарцисизм розглядається як складне особистісне утворення, пов'язане з особливостями структури «Я» та регуляції самооцінки. Зокрема, Отто Кернберг зазначає, що нарцисична організація особистості характеризується поєднанням грандіозного образу «Я» з труднощами у формуванні глибоких і стабільних об'єктних відносин, що проявляється у зниженій здатності до емпатії, використанні інших для підтримки самооцінки та нестабільності міжособистісних зв'язків [1, с. 215].

Нарцисичні тенденції ускладнюють побудову близьких стосунків насамперед через специфіку міжособистісної взаємодії, яка характеризується егоцентричною спрямованістю та труднощами у врахуванні потреб іншої людини. Особи з вираженими нарцисичними рисами часто орієнтовані на отримання підтвердження власної значущості, що зумовлює використання партнера як джерела схвалення, а не як рівноправного учасника взаємин.

Крім того, важливим чинником є підвищена чутливість до критики, яка може викликати інтенсивні емоційні реакції — від образи та замкненості до агресії або знецінення іншого. Це призводить до частих конфліктів, труднощів у конструктивному вирішенні проблем та зниження рівня довіри у взаємовідносинах.

У юнацькому віці зазначені особливості можуть посилюватися внаслідок незавершеності процесів особистісного становлення, що робить міжособистісні стосунки більш вразливими та нестабільними. У результаті це може призводити до відчуття самотності, незадоволеності взаєминами та труднощів у побудові глибокої емоційної близькості.

Отже, нарцисичні тенденції виступають значущим психологічним чинником труднощів у побудові близьких стосунків у молоді. З огляду на це, важливим є впровадження психологічних підходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, здатності до емпатії, стабілізацію самооцінки та формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Це може бути реалізовано як у межах індивідуальної психологічної роботи, так і через психоосвітні програми у навчальному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кернберг О. Межові стани та патологічний нарцисизм. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 416 с.

Наталія Романчук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності

053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – доктор філософії у галузі психології Липка А. О.,

Західноукраїнський національний університет

ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти особливої актуальності набуває проблема вивчення індивідуально-психологічних чинників, що зумовлюють ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Орієнтація освітнього процесу на особистість студента передбачає врахування його індивідуальних особливостей, серед яких важливе місце посідає темперамент як базова характеристика психічної діяльності. У психології темперамент розглядається як сукупність формально-динамічних властивостей психіки, що визначають інтенсивність, темп і ритм психічних процесів [1, с. 255].

Темперамент є відносно стійким утворенням, що має біологічну основу та проявляється у всіх видах діяльності людини, зокрема у навчальній. Його вплив на академічну успішність опосередковується через рівень психічної активності, емоційну реактивність, стійкість до стресу та особливості саморегуляції. Саме ці характеристики визначають індивідуальний стиль навчальної діяльності студента та його здатність адаптуватися до вимог освітнього довкілля [2, с. 87].

Аналіз типологічних особливостей темпераменту дозволяє виявити суттєві відмінності у способах організації навчальної діяльності. Зокрема, студенти із сангвінічним типом темпераменту характеризуються високим рівнем активності, швидкою адаптацією до нових умов і гнучкістю поведінки. Вони швидко включаються в навчальний процес, легко засвоюють нову інформацію та ефективно взаємодіють у навчальному середовищі. Водночас за недостатнього рівня мотивації їхня діяльність може набувати поверхового характеру.

Студенти холеричного типу відзначаються високою інтенсивністю психічних процесів, енергійністю та прагненням до досягнення результату. Однак їм притаманна імпульсивність та емоційна нестійкість, що може ускладнювати тривале зосередження на навчальних завданнях. Це потребує розвитку навичок самоконтролю та емоційної регуляції.

Флегматичний тип темпераменту характеризується врівноваженістю, послідовністю та здатністю до тривалої концентрації уваги. Такі студенти демонструють стабільність у навчальній діяльності, однак потребують більше часу для засвоєння нового матеріалу та адаптації до змін у навчальному процесі.

Меланхолійний тип вирізняється підвищеною чутливістю, глибиною переживань та схильністю до рефлексії. Студенти цього типу здатні до глибокого аналізу інформації, проте їхня емоційна вразливість негативно впливає на результати навчання в умовах підвищеного стресу [1, с. 262].

Важливим аспектом є взаємозв'язок темпераменту з мотиваційною та емоційно-вольовою сферами особистості. Темпераментальні особливості визначають рівень навчальної мотивації, наполегливість у досягненні цілей та здатність долати труднощі. Дослідження свідчать, що студенти з високою емоційною стійкістю та розвиненими механізмами саморегуляції демонструють більш стабільні результати навчальної діяльності [2, с. 93].

Крім того, темперамент впливає на вибір індивідуальних стратегій навчання. Одні студенти віддають перевагу швидкому опрацюванню інформації, інші — більш глибокому та послідовному її аналізу. Це зумовлює необхідність урахування індивідуально-психологічних особливостей при організації освітнього процесу та впровадженні диференційованого підходу до навчання.

Отже, темперамент є важливим психологічним чинником навчальної успішності студентів, який визначає динамічні характеристики їхньої пізнавальної діяльності, зокрема швидкість засвоєння навчального матеріалу, рівень концентрації уваги, темп виконання завдань та здатність до тривалої розумової активності. Встановлено, що індивідуальні відмінності у типах темпераменту зумовлюють специфіку організації навчальної діяльності, особливості адаптації до освітнього довкілля та характер реагування на інтелектуальні й емоційні навантаження, що безпосередньо відображається на академічних результатах студентів. Темперамент опосередковує формування індивідуального стилю навчання, впливаючи на вибір стратегій опрацювання інформації, рівень навчальної мотивації, наполегливість у досягненні цілей та здатність до саморегуляції поведінки, що є ключовими умовами ефективної навчальної діяльності. Водночас його тісний зв'язок з емоційно-вольовою сферою особистості визначає здатність студентів долати труднощі, підтримувати стабільну пізнавальну активність і адекватно реагувати на результати власної діяльності. Урахування темпераментальних особливостей здобувачів освіти у процесі організації навчання сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, оптимізації навчального навантаження та створенню сприятливих умов для повноцінної реалізації інтелектуального потенціалу студентів, що, у свою чергу, відповідає сучасним вимогам індивідуалізації та гуманізації вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мясоїдов П. А. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Вища школа, 2011. 487 с.
2. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2017. 468 с.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат філологічних наук, доцент О.В. Васильків,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У сучасних умовах динамічних суспільних змін та цифровізації комунікації проблема розвитку емоційного інтелекту (EQ) підлітків набуває особливої гостроти. Підлітковий вік є критичним періодом формування самосвідомості, де здатність розуміти власні емоції та керувати ними безпосередньо впливає на успішність соціалізації, академічні досягнення та психологічне благополуччя.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці в сучасних соціокультурних умовах.

Поняття про емоційний інтелект (EI) є результатом тривалої еволюції психологічної думки, яка поступово відходила від вузького розуміння інтелекту, як суто когнітивної здатності до врахування емоційної сфери особистості. Перші передумови формування цього поняття з'явилися ще на початку ХХ століття, коли психологи почали розглядати «неінтелектуальні» аспекти розуму як важливий компонент адаптації людини в суспільстві [5].

Підлітковий вік є одним з найбільш складних і динамічних періодів психічного розвитку особистості. За сучасними уявленнями, він охоплює період від 11–12 до 15–17 років, хоча деякі дослідники розширюють ці межі до 10–18 років залежно від індивідуальних і соціально-культурних особливостей [1].

Характерною ознакою підліткового віку є пубертат – період статевого дозрівання, що супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами. Гормональна перебудова організму спричинює швидкий ріст, розвиток вторинних статевих ознак і значних змін у функціонуванні нервової системи. З когнітивної точки зору підлітковий період пов'язаний з переходом до стадії формальних операцій (за Ж. Піаже) [1].

Емоційна сфера підлітків відрізняється високою амбівалентністю. З одного боку, спостерігається зростання емоційної чутливості та глибини переживань, з іншого – імпульсивність, різкі перепади настрою та схильність

до афективних спалахів. Такі особливості є наслідком як гормональних змін, так і соціальних факторів – зміни системи взаємин з дорослими та однолітками [6].

Психологічні особливості підліткового віку створюють унікальне «вікно можливостей» для формування емоційного інтелекту. З одного боку, підвищена чутливість і рефлексія сприяють швидкому прогресу в усіх компонентах ЕІ. З іншого – емоційна нестабільність, криза ідентичності та егоцентризм можуть гальмувати цей розвиток, якщо не здійснювати цілеспрямовану психологічну підтримку. Саме тому підлітковий вік є критичним періодом для профілактики та розвитку емоційного інтелекту, що закладає основу психологічного благополуччя на все подальше життя [2; 3].

Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці є комплексом внутрішніх і зовнішніх детермінант, які визначають інтенсивність, спрямованість і стійкість формування всіх компонентів ЕІ [6]. Найважливішим внутрішнім психологічним чинником є емоційна самосвідомість. Здатність підлітка до рефлексії власних емоційних станів є фундаментом розвитку ЕІ. Другим ключовим внутрішнім чинником є мотиваційна сфера. Внутрішня мотивація до емоційного саморозвитку та інтерес до розуміння себе і інших людей постає потужним рушієм зростання ЕІ [4].

Розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці відбувається не стихійно, а через дію чітко визначених психологічних механізмів — внутрішніх і зовнішніх процесів, які забезпечують перетворення емоційного досвіду в стійкі компетентності. Механізми розвитку ЕІ виступають своєрідними «двигунами» формування самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок, активізуючись саме в період вікової кризи ідентичності та гормональної перебудови.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що емоційний інтелект підлітків є складним динамічним утворенням, яке охоплює когнітивні здібності до розпізнавання емоцій та особистісні характеристики, що забезпечують емоційну саморегуляцію. Сучасна психологічна наука розглядає EQ як ключовий ресурс успішної адаптації та соціалізації особистості.

Доведено, що підлітковий період є сензитивним для розвитку емоційного інтелекту. Це зумовлено інтенсивною перебудовою самосвідомості, формуванням рефлексії та потребою в глибоких міжособистісних контактах. Водночас емоційна нестабільність, притаманна цьому віку, створює суперечливі умови для гармонійного розвитку EQ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева І. М. Емоційний інтелект у підлітковому віці : навч. посіб. Київ : Видавництво КНУ, 2019. 245 с.

2. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08 / О. А. Вовченко. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. 487 с.

3. Гірняк А.Н., Карп'як Т.М. Соціально-психологічні детермінанти делінквентності підлітків. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, Т.2 (м. Тернопіль, 17–18 листоп. 2016 р.). Тернопіль : ТНТУ, 2016. С. 318-319.

4. Зарицька В. В. Структура емоційного інтелекту підлітків. *Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 112–120.

5. Mayer J. D. Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence : theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 197–215.

6. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Теорія емоційного інтелекту : курс лекцій. Дніпро : ДНУ, 2016. 113 с.

Ірина Аршинова (Біда)

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

Юрій Пановик

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВАХ

Ефективна командна робота сьогодні є ключовим показником успішності, проте стрімкі соціальні зміни часто провокують напруженість у колективах, де різноманітність особистісних рис та стилів комунікації може виступати як ресурсом розвитку, так і причиною деструкції. Саме тому дослідження соціально-психологічних чинників конфліктності набуває особливої ваги, адже воно дозволяє розкрити внутрішні механізми взаємодії та визначити умови, за яких суперечності стають інструментом професійного зростання, а не чинником розпаду групи.

Психологічна складова міжособистісних конфліктів у колективах має свої особливості і проявляється вона у взаємній оцінці намірів, мотивів та дій учасників, у формуванні стереотипів та упереджень, а також у посиленні емоційного напруження через груповий вплив. У колективах емоції одного учасника можуть передаватися іншим через процес соціального зараження, що сприяє швидкій ескалації конфлікту. Водночас взаємна підтримка та позитивна кооперація можуть пом'якшувати напруженість і сприяти конструктивному вирішенню конфліктних суперечностей [4; 7].

Крім того, міжособистісні конфлікти у колективах відзначаються динамічністю та багатофакторністю сценаріїв розвитку. Вони можуть проходити через латентні і відкриті фази, мати різну інтенсивність та тривалість, а їхні наслідки залежать від поведінкових стратегій учасників і наявності ефективних механізмів регулювання. Особливість колективних конфліктів полягає в тому, що їхнє вирішення впливає не лише на окремих учасників, а й на соціально-психологічну стабільність групи, мотивацію, залучення та здатність до спільної діяльності. Усвідомлення цих особливостей є важливим для розроблення методів психологічного втручання та формування конструктивної культури взаємодії.

На основі аналізу наукових джерел [3] нами виокремлено такі соціально-психологічні чинники розвитку міжособистісних конфліктів у колективах (див. табл.).

**Соціально-психологічні чинники розвитку міжособистісних
конфліктів у колективах**

Сутність чинника	Характеристика чинника	Прояв чинника у колективі
Різниця в інтересах та цілях	Суперечності щодо розподілу ресурсів, завдань, ролей або пріоритетів	Двоє колег претендують на одне завдання або проект
Розбіжності у ціннісних орієнтаціях	Різне ставлення до професійних, етичних або культурних норм	Один член колективу прагне якісного виконання, інший – швидкого результату
Нерівність у соціальному статусі та ролях	Відмінності у формальному або неформальному впливі на колективні процеси	Молодший співробітник відчуває тиск через домінування керівника
Комунікативні проблеми	Низька якість взаємодії, непорозуміння, відсутність відкритого діалогу	Інформація передається частково, що призводить до помилок у роботі
Емоційні фактори	Напруженість, тривога, невдоволення або негативні емоції	Постійне невдоволення призводить до конфліктних суперечок
Групові установки	Стереотипи, упередження та очікування поведінки учасників	Поширення чуток або упереджене ставлення до нового співробітника
Організаційні умови	Структура колективу, розподіл відповідальності, правила взаємодії	Нечіткий розподіл обов'язків викликає конфлікти між відділами

Різниця в інтересах та цілях учасників є потужним чинником міжособистісних конфліктів, що виникає через суперечності у розподілі ресурсів, завдань та ролей. Коли індивідуальні потреби членів колективу стають взаємовиключними, формується напруженість як на формальному (функціональному), так і на неформальному (статусному) рівнях. Такі конфлікти мають системний характер: вони провокують конкуренцію, змінюють психологічний клімат та впливають на ефективність діяльності всього колективу через «ланцюгові ефекти» взаємодії.

Різниця в цілях учасників часто посилюється дефіцитом ресурсів і за відсутності регуляції швидко трансформується з прихованої напруги у відкритий конфлікт. Системність таких суперечностей вимагає налагодженої комунікації та чітких правил взаємодії. За умови готовності до діалогу розбіжність інтересів може стати джерелом конструктивного розвитку групи, проте в неорганізованих колективах вона веде до тривалої деструктивної напруженості.

Одним із соціально-психологічних чинників, що сприяють виникненню міжособистісних конфліктів у колективах, є *розбіжності у моральних орієнтаціях*. Ціннісні та моральні орієнтації визначають систему пріоритетів,

критерії оцінки подій та поведінки інших людей, а також підходи до прийняття рішень у спільній діяльності. У випадку, коли учасники колективу мають різні цінності або етичні принципи, виникають суперечності, які часто проявляються у повсякденній взаємодії, прийнятті рішень та розподілі обов'язків. Такі розбіжності створюють потенційну напруженість, оскільки кожен член групи оцінює поведінку інших через призму власних моральних стандартів [6].

Особливістю *нерівності у соціальному статусі та ролях* є те, що вони проявляються не лише на формальному рівні, визначеному посадою чи посадовими обов'язками, а й на неформальному, який пов'язаний із суб'єктивним впливом, авторитетом серед колег та здатністю формувати групові рішення. Нерівність у соціальному статусі може викликати почуття несправедливості або приниження у членів колективу з нижчим рівнем впливу. Це, у свою чергу, підвищує ймовірність виникнення негативних емоцій, недовіри та протидії ініціативам керівництва чи інших учасників. У таких умовах конфлікти учасників можуть носити як явний, так і прихований характер, поступово накопичуючи напруженість у колективі [6].

Однією з особливостей *комунікативних проблем* є їх багатовимірність, яка охоплює вербальні та невербальні аспекти спілкування, а також організаційні та міжособистісні умови обміну інформацією. Вербальні комунікативні проблеми проявляються у неповному або нечітко структурованому викладі думок, використанні неясних термінів або двозначних висловлювань. Невербальні проблеми, такі як відсутність контакту очима, жестикуляція, міміка або тон голосу, що не відповідає змісту повідомлення, також можуть створювати непорозуміння і призводити до конфліктних ситуацій. Крім того, комунікаційна неповноцінність учасників може бути обумовлена психологічними бар'єрами, наприклад, страхом бути незрозумілим, невпевненістю у власних компетенціях або небажанням вступати у відкриту дискусію [1].

Емоційні особливості учасників теж входять до соціально-психологічних чинників, що визначають розвиток міжособистісних конфліктів у колективах. Емоційний стан учасників безпосередньо впливає на їхнє сприйняття ситуацій, оцінку поведінки колег та готовність до взаємодії. Напруженість, тривога, невдоволення або інші негативні емоції створюють сприятливий ґрунт для ескалації конфліктів, оскільки вони підвищують чутливість до розбіжностей або непорозумінь. Емоційна напруга може проявлятися як у відкритих формах конфлікту, наприклад у словесних суперечках, так і в прихованих, таких як пасивна агресія, уникнення контактів або саботаж спільних дій [2].

Емоційні особливості також визначають поведінкові стратегії учасників у конфлікті. Особи з високим рівнем тривожності або емоційної нестійкості можуть уникати конфронтації, відчужуватися або демонструвати пасивно-

агресивну поведінку. Інші учасники, навпаки, можуть активно відстоювати власні позиції, що іноді проявляється у надмірному домінуванні, критичності або прямому протистоянні. Такі різні стратегії взаємодії підсилюють динаміку конфлікту і роблять його менш передбачуваним. Крім того, під впливом напруженості та тривоги учасники можуть приймати імпульсивні рішення, орієнтовані на короткострокову вигоду або захист власних інтересів, ігноруючи довгострокові цілі колективу.

Групові та колективні установки також відносяться до найважливіших соціально-психологічних чинників, що визначають розвиток міжособистісних конфліктів у колективах. Вони формуються як результат взаємодії учасників, історії спільної діяльності та культурних норм, які панують у групі. Стереотипи, упередження та очікування поведінки членів колективу створюють певну модель соціальної взаємодії, що впливає на оцінку дій інших учасників та формує стандарти прийнятної поведінки. Коли групові та колективні установки носять деструктивний характер або суперечать реальним потребам учасників, вони здатні підтримувати конфліктні сценарії, посилювати напруження та істотно ускладнювати процеси взаєморозуміння [4].

Колективні очікування також формують соціальні норми, які визначають, як учасники повинні діяти, що вони можуть говорити і як взаємодіяти у певних ситуаціях. Коли вказані очікування суперечать індивідуальним потребам або цінностям учасників, виникає потенційний конфлікт. Наприклад, в умовах високої формалізації та суворих правил групи члени колективу можуть відчувати обмеження свободи та тиск на відповідність колективним нормам. Все це призводить до емоційного невдоволення, роздратування та істотно підвищує ймовірність конфліктної поведінки учасників [5].

Важливим соціально-психологічним чинником, що визначає виникнення та розвиток міжособистісних конфліктів у колективах, є *організаційні умови*. Вони включають структуру колективу, розподіл відповідальності, встановлені правила взаємодії та культуру управління. Правильно організована структура та чіткі правила взаємодії можуть сприяти згуртованості та ефективній роботі колективу, водночас відсутність таких елементів або їх невідповідність потребам групи створює сприятливий ґрунт для конфліктів. Невизначеність у посадових обов'язках або незрозумілі ролі учасників призводять до суперечностей, що стимулюють конкуренцію та взаємні претензії.

Отже, аналіз соціально-психологічних чинників розвитку міжособистісних конфліктів у колективах дає змогу стверджувати, що їх виникнення та інтенсивність прояву визначаються поєднанням індивідуальних, групових, організаційних аспектів. Різниця в інтересах і цілях учасників, розбіжності у ціннісних та моральних орієнтаціях, а також нерівність у соціальному статусі та

ролях створюють базу для потенційних протиріч і конкуренції. До цього додаються комунікативні проблеми та емоційні фактори, які посилюють напруженість і сприяють ескалації конфлікту. Важливу роль відіграють також групові установки та організаційні умови, що формують специфічну атмосферу взаємодії і можуть як стримувати, так і стимулювати конфліктні сценарії. Вказане підкреслює необхідність комплексного підходу до діагностики та врегулювання конфліктів у колективах, адже ефективне управління ними потребує врахування всіх рівнів соціально-психологічної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпальча Р. Ф. Технологія попередження конфліктів : навч. посіб. Київ : Главник, 2017. 128 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
3. Ложкін Г.В., Юрківський Є. В., Моначин І. Л. Практикум з конфліктології. Тернопіль : Воля, 2005. 168 с.
4. Онисюк О. Конфліктна поведінка особистості в навчальній діяльності. Рідна школа. 2013. № 6. С. 9-14.
5. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 239 с.
6. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2006. 328 с.
7. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка, 2018. С. 333–336.

Назар Комарницький

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат юридичних наук, доцент О. М. Яремко,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ КОНФЛІКТУ

Сучасні реалії, позначені війною та соціальними конфліктами, актуалізують дослідження психосоціальних механізмів відновлення особистості після конфлікту. Травматичний досвід часто призводить до посттравматичних стресових розладів, втрати життєстійкості та порушення соціальної адаптації. Попередні дослідження акцентували на універсальних механізмах резильєнтності та посттравматичного зростання. Водночас у післяконфліктному контексті ці механізми набувають специфічних характеристик, що зумовлює необхідність їх окремого наукового осмислення [2, с. 4–6].

На відміну від індивідуальної травми, післяконфліктне відновлення має виражений міжособистісний і соціальний вимір, оскільки пов'язане з досвідом протистояння, втратою довіри та руйнуванням соціальних зв'язків. Це обумовлює складніший характер відновлення, який передбачає не лише внутрішню стабілізацію особистості, а й відновлення взаємодії з іншими.

Резильєнтність визначається як здатність особистості відновлювати внутрішню рівновагу після травматичних подій, зберігати функціональність та забезпечувати посттравматичне зростання. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації. У дослідженні показано, що его-резильєнтність забезпечує баланс між контролем і гнучкістю, що особливо важливо у ситуаціях конфліктної взаємодії [1, с. 68–70]. Це дозволяє стверджувати, що у післяконфліктному контексті резильєнтність виступає не лише як індивідуальна характеристика, а як динамічний механізм адаптації до змінених соціальних умов.

У післяконфліктному контексті особливу роль відіграють копінг-стратегії. Дослідниця систематизує їх у кілька груп: емоційна регуляція, когнітивне переосмислення, прийняття і толерантність, а також переорієнтація уваги на діяльність, що знижує рівень тривожності. Її дослідження показало, що серед осіб середнього віку, які пережили воєнні конфлікти, саме когнітивне переосмислення та соціальна підтримка виявилися найбільш ефективними для адаптації [4, с. 24–25]. Таким чином, ефективність копінг-стратегій у післяконфліктному відновленні значною мірою залежить від їх спрямованості на

відновлення сенсів і соціальних зв'язків.

Емпіричні дані підтверджують цю тенденцію: регресійний аналіз показав, що оптимізм пояснює понад 40 % варіації рівня резильєнтності у вибірці військовослужбовців, тоді як соціальна підтримка підвищує ймовірність посттравматичного зростання майже удвічі [3, р. 3–4]. Це свідчить про те, що післяконфліктний досвід активізує механізми відновлення, у яких провідну роль відіграють як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні соціальні чинники.

Відновлення після конфлікту має також колективний і культурний вимір. Мета-аналіз виокремлює три моделі резильєнтності: інтраперсональні ресурси, соціально-комунікативні процеси та культурну ідентичність. Автори показали, що у контексті колективної травми саме культурна ідентичність і міжгенераційна передача досвіду відіграють вирішальну роль у довготривалому відновленні [5, р. 2–3]. Це дає підстави розглядати післяконфліктне відновлення як процес, що виходить за межі індивідуальної психології і набуває соціокультурного характеру.

Конфліктна травма відрізняється від індивідуальної тим, що має міжособистісний і соціальний вимір, включає досвід протистояння, втрати та руйнування соціальних зв'язків. Саме тому післяконфліктне відновлення потребує інтеграції індивідуальних стратегій із колективними ресурсами.

Ефективне відновлення можливе за умови поєднання копінг-стратегій, соціальної підтримки та збереження культурної ідентичності, що забезпечує не лише адаптацію, а й посттравматичне зростання особистості.

Наукова новизна полягає в обґрунтуванні того, що післяконфліктна резильєнтність формується як інтегративна система, у якій індивідуальні механізми адаптації є ефективними лише за умови їх взаємодії із соціальними та культурними ресурсами відновлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10.
2. Шумейко А. П. Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 34 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7122/1/Шумейко%20А.П.Кваліфікаційна.pdf> (дата звернення: 19.04.2026).
3. Russo-Netzer P., Tarrasch R., Saar-Ashkenazy R., Guez J. Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. P. 1–5. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1678205.
4. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті

адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку. *Science and Education*. 2025. № 1. С. 23–25. DOI: 10.24195/2414-4665-2025-1-3.

5. Niyonsenga J., Jansen S., Rutembesa E., Hermans E., Monacelli N., Caricati L. Resilience frameworks, measurement tools, and transmission processes in the context of man-made collective trauma: a meta-synthesis and multilevel meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, No. 1. P. 2–3. DOI: 10.1080/20008066.2025.2582455.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології, ст. викладач
Шеремета С.Р., Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Студенти закладів вищої освіти становлять окрему соціально-демографічну категорію, особливості якої визначаються поєднанням вікових психологічних характеристик юності та початкового етапу дорослості зі специфічними умовами освітнього середовища. Навчання у закладах вищої освіти зазвичай припадає на період 17–23 років, який у психологічній науці розглядається як етап юнацького та раннього дорослого віку.

Науковець Р. Павелків, описував що саме на етапі юнацтва відбувається остаточне формування самосвідомості та Я-концепції, при цьому молода людина стає особливо чутливою до соціальних оцінок, стандартів зовнішності та групових норм поведінки, що безпосередньо впливає на ставлення до власного тіла та харчування [6].

Процес особистісного становлення є досить комплексним, він містить в собі і формування харчової поведінки. Відповідно до аналізу наукової літератури з теми особливостей харчування осіб, що навчають в закладах освіти, нами було виділено такі чинники, що впливають на її формування серед студентської молоді:

1. Стресове навантаження, що відчуває студент протягом навчання. Так, В. Багрій, вивчаючи вплив стресу на емоційні переживання студентської молоді, виокремлює такі основні джерела стресу у студентському середовищі: академічне навантаження; екзаменаційні сесії; необхідність адаптації до нових соціальних умов; фінансові труднощі; невизначеність щодо майбутнього працевлаштування; конфлікти у міжособистісних стосунках [2].

2. Нестабільності емоційної сфери. Період юності характеризується підвищеною емоційною чутливістю, суперечливістю переживань та схильністю до інтенсивних емоційних станів, тоді як механізми свідомої регуляції емоцій ще не є повністю сформованими. О. Василенко та Н. Калинюк вивчаючи особливості розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників, виявили, що адаптаційний період навчання супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненості та емоційного дискомфорту, що

є особливо вираженим у перші місяці перебування у новому навчальному середовищі [4].

3. Вплив самооцінки та образу тіла на формування ставлення до їди. Юнацький вік характеризується підвищеною увагою до власної зовнішності та активним порівнянням себе з однолітками й медійними стандартами краси. Негативне сприйняття власного тіла — незадоволеність зовнішністю та відчуття невідповідності ідеалам — виступає одним із ключових чинників формування обмежувальної харчової поведінки та поширення дієтичних практик серед молоді [1].

4. Вплив соціальних мереж на ставлення молоді до їжі та тіла. С. Шеремета зазначає, що соціальні мережі створюють специфічне інформаційне середовище, у якому одночасно співіснують суперечливі послання — від пропаганди худорлявості та жорстких дієт до культу «фуд-контенту» з апетитними фотографіями висококалорійної їжі [7].

5. Вплив воєнного стресу. Аналізуючи харчову поведінку молоді В. Березенко, Ю. Проценко та Є. Сінельникова зафіксували суттєві зміни у харчовій поведінці під час повномасштабного вторгнення, що проявляються як у формі емоціогенного переїдання на тлі хронічної тривоги та невизначеності, так і у формі втрати апетиту та обмежувального харчування, пов'язаного з депресивними переживаннями [3].

6. Залежність осіб від впливу оточення. Групові норми можуть як сприяти здоровому харчуванню, так і формувати шкідливі звички — зокрема моду на дієти, змагальність у схудненні або переїдання [5].

Таким чином, харчова поведінка здобувачів вищої освіти формується під впливом таких чинників як стресове навантаження, нестабільність емоційної сфери, впливу самооцінки та образу тіла на формування ставлення до їди, впливу соціальних мереж, впливу досвіду війни та залежності від впливу оточення. Відповідно до описаного вище можемо зазначити, що студентська молодь є групою підвищеного ризику формування порушень харчової поведінки, це в свою чергу обґрунтовує необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи у закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абсалямова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 56. С. 9–17.

2. Багрій В. В. Вплив стресу на емоційні переживання студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2018. № 2. С. 13–21.

3. Березенко В. С., Проценко Ю. І., Сінельникова Є. В. Особливості харчової поведінки молоді під час повномасштабного вторгнення. Медицина та фармація: освітні дискурси. 2024. № 4. С. 14–19.

4. Василенко О., Калинюк Н. Особливості розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників. Psychology Travelogs. 2023. № 1. С. 137–146.

5. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2019. № 33. С. 178–191.

6. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

7. Шеремета С. Р. Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів соціальних мереж. Психологічні перспективи. 2024. Том. 44. С. 158–171.

Олена Зернова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – О. О. Осетрова, докторка філософських наук, професорка,
професорка кафедри соціальної роботи та управління соціальними процесами,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ІНДИКАТОР СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Складні життєві обставини є потужним тригером та індикатором суїцидальної поведінки, оскільки вони створюють стресове середовище, у якому людина втрачає сенс життя, відчуває безпорадність або нестерпний емоційний біль.

Серед ключових складних життєвих обставин, здатних підвищити суїцидальний ризик, слід відмітити такі:

- втрата близької людини (йдеться про смерть / загибель партнера, члена сім'ї або розрив стосунків);
- соціальна ізоляція (може бути зумовлена такими чинниками, як самотність, брак підтримки, конфлікти у сім'ї / родині, ув'язнення тощо);
- фінансові та професійні кризи (серед умов слід відмітити втрату роботи (безробіття), борги, банкрутство, зниження професійного статусу тощо);
- насильство (йдеться про всі його вияви – сексуальне, фізичне, психологічне насильство тощо);
- захворювання (наприклад, невиліковна хвороба, яка супроводжується фізичним болем, психотравмою, тощо).

Крім того, серед індикаторів суїцидальної поведінки, здетермінованих складними життєвими обставинами необхідно виокремити:

- психологічні зміни (розгортання відчуття безнадії, «внутрішньої / екзистенціальної порожнечі», відчаю, самотності тощо);
- поведінкові зміни (логічне завершення справ, наприклад, дарування власних речей, спроби попроситися, посилена зацікавленість танатологічною та суїцидологічною тематикою);
- соціальна замкненість (розрив комунікативних зв'язків, небажання спілкуватися. Відчуження / самоізоляція від сім'ї, друзів, колег тощо).

На жаль, зазначені переживання й дії здатні посилюватися у середовищі внутрішньо переміщених осіб, які змушені були залишити свій дім через війну,

окупацію або надзвичайні ситуації, але залишилися у межах України, перебуваючи під державним захистом. Важливим документом (підтвердженням статусу) є довідка, що дає право на соціальну допомогу.

Перераховані вище складні життєві обставини (втрата дому, роботи, близьких, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації у нових умовах тощо) створюють хронічний стрес, який здатен спричинити до занурення людини у стан відчаю та безпорадності, невизначеності, соціальної ізоляції, страху тощо. Йдеться про ті стани, всередині яких безпосередньо перебувають внутрішньо переміщені особи, що є суттєвим чинником / критичним індикатором суїцидального ризику, оскільки вони й детермінують соціальну ізоляцію, економічну нестабільність та психотравми. Поєднання зазначених чинників може призвести людину до втрати сенсу життя, відчуття безвиході та формування суїцидальних намірів / тенденцій / активності, оскільки:

- соціальна ізоляція та відчуженість є наслідком втрати звичних соціальних зв'язків і домівок (загалом місця проживання), що посилює почуття самотності й депресії;

- психотравмуючі події було здетерміновано такими потужними тригерами, як пережите насильство, втрата близьких, перебування у зоні бойових дій (так, близько 32 % внутрішньо переміщених осіб мають симптоми посттравматичного стресового розладу, що безпосередньо суттєво знижує їхню адаптивність);

- економічна дестабілізація (так, низький рівень доходів, втрата роботи та відсутність житла створюють відчуття невизначеності майбутнього, що порушує відчуттям стабільності, яка є однією з ключових потреб людини);

- труднощі адаптації (слід зауважити, що, наприклад, необхідність пристосовуватися до нового середовища (особливо для молоді) може спричинити кризу ідентичності та зниження самооцінки).

Для виявлення суїцидальної загрози серед внутрішньо переміщених осіб фахівці з соціальної роботи, обізнані у сфері суїцидологічних знань, та інші спеціалісти (психологи, педагоги, суїцидологи та ін.) мають звертати (й звертають) пильну увагу на такі вияви:

- 1) вербальні ознаки (йдеться про висловлювання на кшталт: «Я у пастці», «Виходу немає», «Я більше не буду проблемою» тощо);

- 2) поведінкові зміни (йдеться про стан відчуження від сім'ї / родини, роздача особистих речей, раптова втрата інтересу до виду життєдіяльності, яка раніше була важливою для людини тощо);

- 3) емоційні стани (зокрема, стійке зниження настрою (ангедонія), безнадія, почуття провини, сильна тривожність тощо).

Необхідно відмітити, що для внутрішньо переміщених осіб є характерним одночасне поєднання і загальних ознак суїцидального ризику, і специфічних маркерів, безпосередньо пов'язаних, як зазначалося вище, із втратою дому, соціального статусу та досвідом війни.

З огляду на зазначене слід зауважити, що фахівцям, зокрема фахівцям з соціальної роботи, надзвичайно важливо знати, що наявність лише одного індикатора не означає стовідсотковий ризик суїцидальної активності / суїцидальної спроби або завершеного самогубства, однак поєднання 2 – 3-х ознак вимагає негайної консультації зі спеціалістом – психологом або психіатром, сімейним лікарем, педагогом, суїцидологом, а також безпосередньо фахівцем з соціальної роботи, спрямованим у своїй професійній діяльності на підвищення якості Життя Людини та мінімізацію / зрештою – подолання складних життєвих обставин.

ІГРОВІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ІНШОМОВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У контексті ковітальної взаємодії навчання іноземної мови розглядається не лише як процес засвоєння лінгвістичних одиниць, а як простір для самореалізації особистості та налагодження міжособистісних зв'язків. Використання ігрових методів дозволяє активізувати внутрішні ресурси учня, перетворюючи освітнє середовище на майданчик для живого спілкування та психосоціальної адаптації.

Ефективність гейміфікації на уроках іноземної мови зумовлена її впливом на емоційний стан особистості. По перше, гра створює зону психологічного комфорту, де страх помилки поступається місцем ігровому азарту. Це дозволяє особистості долати внутрішні бар'єри та виходити на рівень вільного самовираження. Водночас в ігровій взаємодії реалізується ковітальний принцип — спільне проживання досвіду. Учень стає активним суб'єктом, чия діяльність спрямована на співпрацю та досягнення колективного результату. Окрім того, вирішуючи ігрові конфлікти або виконуючи рольові сценарії, учні вчаться емпатії, розпізнаванню емоцій партнера по грі та конструктивній відповіді на них (див [1; 5]).

Для інтенсифікації навчання ігрові техніки диференціюються за їхнім впливом на розвиток навичок взаємодії:

1. Ігрові техніки, спрямовані на подолання «інформаційної прірви». Вони моделюють ситуації, де мова стає життєво необхідним інструментом для отримання результату, що стимулює соціальну активність учня.
2. Ігрові техніки, які дозволяють особистості «приміряти» різні соціальні маски, що сприяє розвитку гнучкості поведінки та кращому розумінню соціокультурних норм іншої країни.
3. Ігрові техніки, які розвивають критичне мислення та здатність до швидкого аналізу ситуації в умовах обмеженого часу.

Слід зауважити, що роль вчителя в межах ковітальної взаємодії трансформується з «контролера» у фасилітатора. Реалізація ігрових методів у контексті ковітальної взаємодії вимагає від педагога чіткої послідовності дій, що трансформують звичайну вправу на інструмент психосоціального зростання. Цей процес охоплює три ключові етапи:

По-перше, етап проєктування та інструктажу. Успіх гри закладається через чітке формулювання правил, де основний акцент зміщується з індивідуального суперництва на взаємодопомогу в команді. Педагог має створити таку структуру взаємодії, за якої досягнення ігрової мети стає можливим лише за умови активної колаборації учасників. Це закладає фундамент соціокультурної солідарності та відповідальності за спільний результат [4].

По-друге, етап активної фасилітації мовленнєвої діяльності. Головним завданням вчителя є забезпечення високої динаміки гри без втручання у внутрішній процес комунікації. Пріоритет свідомо надається швидкості та природності мовлення, а не абсолютній граматичній точності. Відсутність переривань мовленнєвого потоку для корекції помилок дозволяє учневі зберегти стан «потoku», що безпосередньо підтримує психологічну впевненість особистості та знімає бар'єр страху перед іншомовним самовираженням [2].

По-третє, етап інтегративної рефлексії. Завершальним і визначальним кроком є спільне обговорення результатів. Важливо, що воно виходить за межі суто лінгвістичного аналізу помилок. Центральне місце посідає рефлексія відчуттів та емоційного стану учнів під час взаємодії. Такий підхід дозволяє перетворити ігровий досвід на усвідомлений акт психосоціального зростання, де аналіз міжособистісної комунікації та власних переживань сприяє гармонізації особистості в системі суспільних відносин [3].

Використання інтерактивних платформ (Kahoot, Quizizz, Genially) дозволяє поєднати індивідуальну освітню траєкторію з груповою взаємодією. Створення віртуальних «квест-кімнат» стимулює спільне розв'язання інтелектуальних завдань, зміцнюючи соціальні зв'язки в учнівському колективі.

Відтак, Впровадження ігрових методів у процес навчання іноземних мов є дієвим інструментом інтенсифікації когнітивної взаємодії. Це не лише підвищує рівень володіння мовою, а й сприяє гармонізації стосунків «особистість — група — суспільство», знімаючи психологічне напруження та формуючи позитивну мотивацію до саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова Л.В. Вчися граючись. Київ : Томіріс, 1990. 170 с.
2. Пасічник О. Гейміфікація процесу навчання іноземної мови студентів закладів вищої освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 24(1). Ч. 2. С. 344–349
3. Полонська Т. К. Ігри як засіб компетентісно орієнтованого навчання іноземних мов учнів початкової школи. *Український педагогічний журнал*. 2017. № 3. С. 109–115.
4. Саган О. В. Гейміфікація як сучасний освітній тренд. Педагогічні науки. 2022. Вип. 100. С. 12–18. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-100-2>

5. Семенчук, В. В. Психологічні переваги використання гейміфікації для покращення соціальної взаємодії учнів на уроках іноземної. Наука майбутнього [Електронний ресурс] : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. колегії В.В. Гоблик; заст. гол. ред. Т.І. Молнар. Мукачево : РВВ МДУ, 2024. Випуск 2(14). С.111–114.

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасній психологічній науці емоційна зрілість дедалі частіше розглядається як один із ключових індикаторів психологічного благополуччя особистості. Цей конструкт інтегрує в собі здатність людини ефективно розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції оточуючих, що забезпечує адаптивну поведінку в різних життєвих контекстах. На відміну від емоційного інтелекту, який акцентує переважно когнітивні аспекти роботи з емоціями, емоційна зрілість підкреслює інтегративний розвиток, що включає емоційну стабільність, відповідальність за свої почуття та здатність до емпатичного взаємодії без втрати власних кордонів.

Дослідження в галузі позитивної психології, зокрема роботи М. Селігмана та К. Ріф, демонструють, що психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності негативних симптомів, а охоплює такі виміри, як самоприйняття, особистісне зростання, позитивні стосунки, автономію, осмисленість життя та володіння середовищем. Емоційна зрілість виступає тут своєрідним «містком», який забезпечує реалізацію цих компонентів. Зріла особистість не уникає негативних емоцій, а трансформує їх у конструктивний досвід, що сприяє резилієнтності – здатності відновлюватися після стресів [3, с. 52].

Наукові дані свідчать про тісний зв'язок між рівнем емоційної зрілості та показниками суб'єктивного благополуччя. Наприклад, емпіричні дослідження за допомогою шкал емоційної регуляції (Gross, 2015) та опитувальників психологічного благополуччя (Ryff, 1989) показують, що особи з високим рівнем емоційної зрілості демонструють нижчі показники тривожності, депресії та емоційного вигорання, а також вищі рівні задоволеності життям. Це пояснюється тим, що зрілість дозволяє уникати деструктивних копінг-стратегій, таких як уникання чи проекція, на користь проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих адаптивних механізмів.

Важливим аспектом є онтогенетичний розвиток емоційної зрілості. У дитячому та підлітковому віці вона формується під впливом надійного прихильності (Bowlby), батьківського стилю виховання та соціального навчання. Недостатня емоційна підтримка в ранні періоди часто призводить до фіксації на незрілих патернах реагування – імпульсивності, залежності від зовнішньої оцінки чи алекситимії. У дорослому віці емоційна зрілість проявляється в

здатності до інтимних стосунків без злиття, професійної самореалізації без перфекціонізму та екзистенційного прийняття невизначеності [1, с. 58].

З клінічної перспективи емоційна зрілість слугує протектором проти психічних розладів. Особистості з низьким рівнем зрілості частіше схильні до невротичних реакцій, залежностей та міжособистісних конфліктів. Навпаки, високий рівень корелює з кращою соціальною інтеграцією та фізичним здоров'ям, оскільки регуляція емоцій безпосередньо впливає на вегетативну нервову систему, імунні процеси та поведінкові вибори (наприклад, дотримання здорового способу життя).

У контексті сучасних викликів – цифровізації, швидких соціальних змін, пандемічних стресів – проблема емоційної зрілості набуває особливої актуальності. Соціальні мережі, що стимулюють порівняння та негайне підкріплення, можуть гальмувати розвиток зрілості, провокуючи поверхневі емоційні реакції. Водночас психотерапевтичні підходи, такі як схема-терапія, *mindfulness-based interventions* та емоційно-фокусована терапія, демонструють ефективність у підвищенні цього показника.

Емоційна зрілість не є статичним станом, а динамічним процесом, що вимагає постійної рефлексії та роботи над собою. Вона передбачає баланс між емоційною експресивністю та контролем, між автономією та зв'язком. Науковці підкреслюють, що зрілість включає метакогнітивні навички – усвідомлення власних емоційних патернів і гнучке їх коригування залежно від ситуації [2, с. 39].

Емпіричні кореляції підтверджують, що емоційна зрілість пояснює значну частку варіації в показниках психологічного благополуччя навіть після контролю соціально-демографічних змінних. У лонгітюдних дослідженнях особи, які демонстрували зростання емоційної зрілості з часом, показували стійке покращення якості життя. Це робить її перспективним цільовим конструктом для профілактичних програм у освіті, організаційній психології та клінічній практиці.

Отже, емоційна зрілість постає не просто супутнім явищем, а фундаментальним предиктором і маркером психологічного благополуччя. Її розвиток сприяє переходу від реактивного існування до проактивного, осмисленого життя, де людина стає автором власної емоційної реальності. Подальші дослідження мають зосередитися на культурних особливостях цього конструкту, розробці валідних інструментів діагностики та ефективних інтервенціях, які б враховували індивідуальні траєкторії розвитку. У кінцевому підсумку визнання емоційної зрілості як центрального індикатора дозволяє глибше зрозуміти природу людського процвітання в умовах сучасного світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар Ірина. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Psychology Travelogs*, 2025, 4: С. 52-62.
2. Єрмолаєва Євгенія Сергіївна. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017, 4 (2): С. 36-40.
3. Kashlyuk Yulianna. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*, 2017, 3.3: С. 47-58.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М. Б. Бригадир,
Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ КОНФОРМНОСТІ

У цифрову добу соціальні мережі стають невід’ємною складовою повсякденного життя більшості людей, особливо молоді. Вони значно впливають на формування психоемоційного стану, особистісної ідентичності і соціальної поведінки користувачів. Такий вплив є подвійним: з одного боку, платформи підтримують комунікацію, самовираження та співтовариство однодумців, сприяючи розвитку соціальних навичок і «соціального капіталу»; з іншого – викликають тривожність, ізоляцію, залежність від думки інших, зниження самооцінки та емоційну нестабільність [1]. У цьому контексті важливо зрозуміти, як у цифровому середовищі відбуваються процеси формування колективних норм та конформності [4].

Конформність – це явище, при якому індивіди пристосовують свої думки або поведінку до позиції більшості. Згідно з визначенням, це «зміна думок, поглядів чи поведінки під впливом групового тиску» [5].

Спеціалісти розрізняють кілька форм конформної поведінки:

- інформаційний конформізм, що виникає, коли людина вірить, що група володіє більш достовірною інформацією і коригує власну поведінку за груповими сигналами;
- нормативний конформізм, що мотивований бажанням отримати схвалення групи та уникнути її осуду;
- ідентифікаційний конформізм, коли особа прагне асоціювати себе з певною групою і приймає її норми та цінності [3].

Ці механізми діють і в онлайн-середовищі: користувач може змінити свої погляди під впливом широкомасштабних соціальних трендів або популярних повідомлень, вважаючи їх більш «достовірними», або задля підтримки позитивного іміджу перед групою.

Онлайн-середовище створює особливі умови для конформності. Соціальні мережі постійно демонструють інформацію про те, що «подобається» та «поширюється» більшістю, формуючи відчуття соціальної норми. Як встановлено класиками, ефект соціального доказу (social proof) – слідування за діями інших – є одним з найсильніших чинників конформної поведінки. Наприклад, Л. Демчук та А. Кульчицька у своїй праці зазначають: «Р. Чалдіні

показав, що люди охоче наслідують дії інших, особливо якщо вважають їх загальноприйнятими» [3]. В інтернет-середовищі – це відбувається через вподобайки, репости, коментарі та рейтинги: висока популярність певної думки або групи дій сприймається як сигнал «нормальності» і підштовхує користувачів приєднуватися.

Іншим важливим фактором є дизайн платформи та видимість реальних інших користувачів (соціальна присутність). Емпіричні дослідження показують, що люди частіше коригують свої відповіді відповідно до думки більшості, коли на сайті присутні фотографії реальних учасників і видно реакції інших (лайки, коментарі). У контрольованому онлайн-дослідженні було виявлено: за високої соціальної присутності (реальні аватари та інтерфейс з видимим голосуванням) схильність до конформізму зростає, навіть якщо цим супроводжується показ відсоткового співвідношення думок більшості і меншості [5]. Це демонструє, що алгоритмічні особливості соціальних мереж можуть непомітно посилювати тиск «згоди з більшістю».

Такі процеси ведуть до швидкого формування та поширення колективних норм в інтернеті. Соціальні мережі, форуми та месенджери стають майданчиками, де народжуються загальні уявлення і моделі поведінки; під них «підлаштовуються» окремі користувачі. За словами дослідників, «в цифрову епоху значна частина взаємодії відбувається онлайн, що створює нові форми групового впливу». У таких умовах конформність набуває нових форм: з одного боку, це сприяє соціальній згуртованості і формуванню спільних цінностей; з іншого – може призводити до маніпуляції громадською думкою і поширення дезінформації [3]. Наприклад, якщо досліджувана соціологія демонструє якесь опитування більшості, звичайна людина може «підлаштовуватися» під ці тенденції [2]. Саме такий механізм використовують медіа і алгоритми – вони відображають масові настрої, змушуючи індивіда «забігати за натовпом», часто неусвідомлено.

Таким чином, конформність у цифровому середовищі – це складний процес, який формується багатьма чинниками: видимістю дій інших людей (лайки, репости), дизайном платформи (соціальна присутність), а також особистими рисами (схильність до тривожності чи потреба схвалення). В результаті формуються колективні норми: тенденції у вподобаннях, поведінці чи думках, які сприймаються як «звичні». Важливо усвідомлювати, що цей вплив може бути як позитивним (зміцнення спільноти, підтримка одностайності, спільні корисні практики), так і негативним (поширення упереджень, стереотипів чи фейків). Розуміння психологічних механізмів конформності дозволяє критично ставитися до цифрових трендів і уникати «слідування натовпу» без аналізу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бригадир М. Трансформації внутрішнього я особистості у процесі взаємодії зі штучним інтелектом. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 3(55). С. 2169-2179. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3\(55\)-2169-2179](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-2169-2179)
2. Ветлицька О.С. Модель інформаційної захищеності особистості від впливу соціологічної інформації, *Сучасний захист інформації*, 2024, №3(59). С. 29–41. <https://doi.org/10.31673/2409-7292.2024.030003>
3. Демчук Л., Кульчицька А. Конформізм як особливість поведінки особистості в груповому середовищі, *Особистість у політико-правовому та організаційному просторі: зб. тез доп.* 2021. С. 61–72.
4. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій // *Соцробота та психологія: освіта і наука*, 2025, №1. С. 42–50. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>
5. Wijenayake S., van Berkel N., Kostakos V., Goncalves J. (2021). Quantifying determinants of social conformity in an online debating website. *International Journal of Human-Computer Studies*, 158, 102743. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102743>

**«КОНЦЕНТРИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО
СУСПІЛЬСТВА ТА ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ
УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ»**

УДК 159.9:343.91-053.2

Ольга Пасько

*доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

Катерина Малахова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 «Психологія»
Одеського державного університету внутрішніх справ*

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ДЕТЕРМІНАНТ ФОРМУВАННЯ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ**

Сучасний етап державотворення відбувається в умовах воєнного стану, що суттєво впливає на становлення молоді. Тому проблема делінквентної поведінки дітей все більше привертає увагу дослідників. Пріоритетним є не тільки порушення норм права чи окремі випадки асоціальної поведінки, а це значно складний процес, який формується поступово і має під собою як психологічні, так і соціальні передумови. Важливо делінквентність розглядати не ізольовано, а як показник впливу у процесі соціалізації дитини, який накопичуються і детермінується у поведінці.

Науково-практичні дослідження сьогодення встановлюють, що делінквентна поведінка дітей не є випадковим явищем і часто має глибокі психологічні та соціальні предикти. Її генезис формується поступово, і зовнішні прояви лише відображають внутрішні процеси, які можуть залишатися непомітними протягом тривалого часу.

Важливо розуміти, що поведінка дитини є результатом складної взаємодії її особистісних характеристик із середовищем, в якому вона росте та виховується. Тому аналіз делінквентності без урахування цих факторів може бути неповним і не давати повного уявлення про механізми її формування.

Необхідно враховувати ланцюжок «девіантна», «делінквентна» та «злочинна поведінка». Оскільки не кожен девіант являється делінквентом та

злочинцем, проте, кожен злочинець автоматично є делінквентом та девіантом, відповідно кожен делінквент являється девіантом.

У науковій роботі О.Вовченко делінквентність розглядається як систематичне порушення соціальних норм, що тісно пов'язане з труднощами соціальної адаптації дітей і підлітків, особливо з особливими освітніми потребами. Авторка підкреслює, що в умовах воєнних дій ці труднощі загострюються: порушення звичних умов життя, стресові ситуації, нестабільність і обмеження соціальних контактів сприяють частішим проявам агресії, протестної поведінки та інших форм девіацій. Водночас О.Вовченко відзначає, що делінквентна поведінка формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних характеристик дитини та соціального середовища, а воєнний контекст значно підвищує ризики її виникнення. У таких умовах порушення норм поступово стає звичним способом взаємодії, що ускладнює їхню корекцію та підкреслює необхідність комплексного підходу до профілактики та психологічної підтримки [1].

Так, Г. Коваль, аналізуючи психологічні особливості дітей із девіантною поведінкою, звертає увагу на імпульсивність, низький рівень самоконтролю та емоційну нестійкість. Ці характеристики самі по собі не обов'язково призводять до делінквентності, однак у поєднанні з несприятливими умовами вони значно підвищують ризик її формування. У таких випадках дитині складніше зупинитися, оцінити наслідки своїх дій і тим більше змінити вже сформовану модель поведінки, що у свою чергу створює своєрідне «замкнене коло», з якого без зовнішньої підтримки вийти досить складно [2].

Водночас у підході Г. Коваль делінквентна поведінка розглядається як результат взаємодії цілої системи чинників. Йдеться не лише про індивідуально-психологічні особливості, а й про вплив соціального середовища, умов виховання та сформованості ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Особливу увагу авторка приділяє деформації уявлень про соціальні норми та несформованості адекватного образу «Я», що ускладнює процес саморегуляції поведінки. У такому контексті делінквентність постає як наслідок порушеного розвитку особистості в поєднанні з несприятливими соціальними умовами, що ще раз підкреслює необхідність комплексного підходу до її розуміння та профілактики [3].

Особливу увагу в дослідженнях делінквентної поведінки приділяють ролі сімейного середовища. Саме в сім'ї закладаються базові уявлення про норми і правила. Якщо ж ці уявлення формуються в умовах конфліктності, нестабільності або емоційної відстороненості, у дитини може виникати викривлене розуміння соціально прийнятної поведінки. У такій ситуації навіть

незначні зовнішні впливи здатні сприяти закріпленню девіантних моделей поведінки, що ускладнює їх подальшу корекцію.

Так, колектив дослідників Китаю зазначають, що негативні батьківські практики можуть призвести до підвищеної тривожності або втрати самоконтролю, особливо у ситуаціях, що характеризуються недостатнім батьківським наглядом. Цей дефіцит саморегуляції безпосередньо пов'язаний зі зростанням кримінальної поведінки серед підлітків, що підвищує ризик участі у правопорушеннях. Крім того, погані стосунки між батьками і дітьми посилюють негативні наслідки недостатнього батьківського контролю на неповнолітніх порушеннях. Молодь із ослабленими соціальними та емоційними зв'язками з батьками більш схильна до відходу від суспільних норм і участі у правопорушеннях [4].

Не менш важливим є вплив однолітків, особливо в підлітковому віці. Саме в цей період зростає значення неформальних груп, які часто задають власні правила і стандарти поведінки. Якщо така група має девіантну спрямованість, процес засвоєння відповідних моделей відбувається досить швидко. І часто майже непомітно для дорослих. При цьому порушення норм починає сприйматися як звичайна практика, що значно ускладнює подальшу корекцію. Такий вплив є значно більш суттєвим, ніж може здаватися на перший погляд.

Узагальнюючи наведені підходи, констатуємо, що делінквентна поведінка не має єдиної причини. Вона формується у синергії підходів: індивідуально-психологічних особливостей, сімейного виховання, впливу соціального оточення та соціальних умов. Внутрішні характеристики визначають, наскільки дитина є вразливою до негативних впливів, тоді як середовище або підсилює ці ризики або, навпаки, їх пом'якшує.

Таким чином, делінквентна поведінка дітей формується поступово під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. Саме тому профілактика має бути комплексною і спрямованою не лише на корекцію поведінки, а й на зміну умов у яких формується особистість. Раннє виявлення проблем, підтримка сім'ї, створення безпечного середовища та розвиток навичок саморегуляції є ключовими напрямками, які можуть зменшити ризик формування делінквентної поведінки та сприяти гармонійному розвитку дитини.

Потребує подальших науково-практичних розробок аспекти, які зумовлюють багатофакторністю зазначеного феномену, а також необхідністю удосконалення профілактичних і корекційних підходів у вихованні дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовченко О. А. Девіантна та делінквентна поведінка підлітків з ООП в умовах воєнних дій: психологічний аспект. *Габітус*. № 36. 2022. С. 67-74. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.10>
2. Коваль Г. Ш. Особливості делінквентної поведінки у підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. № 15. 2010. С. 64-70.
3. Коваль Г. Ш. Профілактичні заходи з попередження делінквентної поведінки підлітків. *Наука і освіта*. № 8. 2009. С. 201-205. URL <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/41567>
4. Sun W., Wang M., Zheng F., Wang Y. From Nurture to Deviance: A Study on Parenting Style and Juvenile Delinquenc. *Deviant Behavior*. № 46. 2025. P. 639-655 . <https://doi.org/10.1080/01639625.2024.2361051>

Ростислав Баран

*доктор економічних наук, професор,
Івано-Франківський навчально-науковий інститут менеджменту
Західноукраїнського національного університету*

Андрій Гордій

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ І ГРОМАДЯНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО

Розвиток інформаційного суспільства зумовлює активізацію процесів цифровізації та цифрової трансформації, які охоплюють ключові сфери суспільного життя. Поширення цифрових технологій спричиняє якісні зміни в системах управління, комунікації та організації діяльності інституцій, забезпечуючи підвищення ефективності управлінських рішень, оптимізацію інформаційних потоків і розширення доступу до послуг. Використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), електронних ресурсів і онлайн-платформ сприяє зростанню прозорості діяльності організацій та формуванню гнучких управлінських моделей. У цьому контексті цифрова трансформація виступає визначальним чинником оновлення суспільних інститутів відповідно до вимог глобалізованого середовища.

Еволюція підходів до цифрових процесів свідчить про перехід від інформатизації до ширшого розуміння цифровізації, що охоплює не тільки оцифрування інформації, а й трансформацію бізнес-процесів і моделей взаємодії. Водночас, у соціальній сфері впровадження цифрових рішень відбувається менш інтенсивно, ніж у бізнесі чи державному управлінні, однак роль ІКТ у професійній діяльності соціальних працівників та взаємодії з клієнтами неухильно зростає. Це зумовлює зміну підходів до діагностики, втручання та оцінювання результатів соціальної роботи.

У зарубіжних дослідженнях, зокрема, працях Ф. Рімера акцент зроблено на трансформації професійної практики соціальної роботи під впливом цифрових технологій [1-2], а також на етичних аспектах їх застосування, зокрема питаннях конфіденційності та захисту даних. В дослідження С. Джейкоба та С. Суїсі окрему увагу приділено зміні змісту професійної діяльності фахівців у цифровому середовищі [3]. Вітчизняні наукові дослідження охоплюють як загальні тенденції цифровізації соціальної сфери [4], так і практичні аспекти впровадження цифрових інструментів. Зокрема, досліджуються трансформації

системи надання соціальних послуг, формування цифрових компетентностей фахівців [5] та використання електронних ресурсів для підвищення ефективності діяльності соціальних служб [6].

Окремий напрям становлять дослідження застосування цифрових технологій у роботі з різними соціальними групами, зокрема у процесах соціальної реінтеграції ветеранів, де цифрові сервіси розширюють доступ до підтримки та сприяють адаптації. Комплексні підходи до інтеграції цифрових рішень у соціальну роботу передбачають поєднання організаційних і методичних змін. Водночас сучасні вітчизняні дослідження акцентують увагу на потенціалі інноваційних інструментів, зокрема, гейміфікації [7] та імерсивних технологій [8], які підвищують ефективність професійної підготовки та дозволяють моделювати складні соціальні ситуації.

У контексті розвитку громадянського суспільства цифрові технології набувають значення важливого інструменту формування нових практик соціальної взаємодії та підвищення рівня соціальної включеності населення. Вони сприяють розширенню можливостей участі особистості у суспільному житті, забезпечують доступ до інформаційних ресурсів і соціальних послуг, а також формують передумови для розвитку цифрової громадянськості.

Цифрове середовище створює нові умови для самоусвідомлення особистості як активного суб'єкта громадянського суспільства, здатного до відповідальної участі у прийнятті соціально значущих рішень. Водночас воно актуалізує потребу у формуванні цифрових компетентностей, критичного мислення та етичної відповідальності як невід'ємних складових сучасної соціальної поведінки.

Отже, цифровізація соціальної роботи виступає не тільки чинником модернізації професійної діяльності, але й важливим елементом розвитку громадянського суспільства, що впливає на трансформацію соціальних ролей, механізмів взаємодії та процесів самоусвідомлення особистості в сучасних українських реаліях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Reamer, F.G. Social Work Education in a Digital World: Technology Standards for Education and Practice. *Journal of Social Work Education*. 2019. URL: https://www.researchgate.net/publication/332391125_Social_Work_Education_in_a_Digital_World_Technology_Standards_for_Education_and_Practice (дата звернення 10.02.2026)
2. Reamer, F. Artificial Intelligence in Social Work: Emerging Ethical Issues. *International Journal of Social Work Values and Ethics*. 2023. Vol. 20(2). Pp. 52-71 DOI: <https://doi.org/10.55521/10-020-205> (дата звернення 10.02.2026)

3. Jacob Steve, Souissi Seima. Social Workers in the Context of Digital Transformations. *Revue des politiques sociales et familiales*. 2023/4. № 149. С. 207-216.
4. Єгорова-Луценко Т. П. Цифровізація системи надання соціальних послуг в Україні. *Право та інноваційне суспільство*. 2020. № 2. С. 80-85. [https://doi.org/10.37772/2309-9275-2020-2\(15\)-13](https://doi.org/10.37772/2309-9275-2020-2(15)-13) (дата звернення 10.02.2026)
5. Каркач А., Семигіна Т. Цифрові компетентності соціальних працівників як передумова готовності до навчання літніх людей. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*. 2021. Vol. 7. No 5. С. 5008-5018. DOI: 10.22178/pos.70-2 (дата звернення 15.01.2026)
6. Кримчак Л. Ю. Цифрові технології як інструмент у діяльності соціальних служб. International scientific and practical conference «Organization of scientific research in modern conditions '2022», USA, May. С. 3-7.
7. Васильєва, М., Романова, І., Шеплякова, І. Гейміфікація в підготовці соціальних працівників. *Освітологічний дискурс*. 2020. Том 31. № 4. С. 97–114. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.4.7>. (дата звернення 15.01.2026)
8. Попов О. А. Імерсивні технології у практичній соціальній роботі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2024. Випуск 99. С. 55-59.

Лілія Ребуха

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет*

Оксана Климчук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ ТИСКУ РЕФЕРЕНТНОЇ ГРУПИ НА ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік – це не просто етап дорослішання, а своєрідна точка внутрішнього «перезавантаження», коли особистість активно шукає опори поза межами родини. У цьому контексті соціалізація є складним і багатовимірним процесом засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, що функціонують у суспільстві [4, с. 152]. Водночас сучасний підліток перебуває у ситуації постійного вибору між власними уявленнями про себе та очікуваннями значущого оточення [1, с. 455]. Відтак проблема впливу референтної групи набуває особливої актуальності, адже саме вона нерідко стає тим «дзеркалом», у якому підліток намагається побачити себе.

Референтна група – це не що інше, як соціальне середовище, яке слугує орієнтиром для формування поглядів, оцінок і поведінкових стратегій особистості [5, с. 198]. Її значення полягає не лише у підтримці, а й у здатності задавати нормативні рамки, інколи доволі жорсткі. Входження підлітка до такої групи супроводжується процесом адаптації, що передбачає прийняття певних правил і стандартів взаємодії [2, с. 26]. Відповідно, група починає виконувати не лише функцію приналежності, а й функцію своєрідного «соціального регулятора», який впливає на самосприйняття індивіда.

Психологічна вразливість підлітка викликана, крім того, потребою у визнанні та прийнятті [6, с. 212]. Саме в цей період формується самооцінка, яка часто залежить від зовнішніх оцінок і реакцій [1, с. 456]. Водночас переживання самотності, що є досить поширеним явищем у підлітковому віці, підсилює прагнення знайти «своїх» – тих, хто розділяє інтереси, погляди або хоча б створює ілюзію розуміння [3, с. 67]. Це, у свою чергу, робить підлітка більш чутливим до групового тиску, адже страх бути відкинутим інколи переважає над бажанням залишатися собою.

Тиск референтної групи має подвійний характер. З одного боку, він сприяє соціалізації, допомагає засвоювати норми поведінки, розвиває навички комунікації та співпраці [5, с. 199]. З іншого – може виступати чинником конформізму, коли індивід підлаштовується під групу, навіть якщо її вимоги

суперечать його власним переконанням. На думку науковця І. Мамчур, процес входження до групи часто супроводжується прагненням відповідати її очікуванням, що інколи призводить до втрати автономності [2, с. 27]. Відтак груповий тиск може підтримувати розвиток особистості, але і обмежувати останню, залежно від цінностей, які домінують у конкретному середовищі.

Узагальнюючи викладене, доцільно наголосити, що референтна група виступає одним із визначальних чинників соціального становлення підлітка. Її вплив не є однозначним: поряд із функцією підтримки вона може набувати рис нормативного тиску, задаючи певні стандарти поведінки та самооцінки. Важливо підкреслити, що взаємодія з групою не зводиться до зовнішнього впливу - вона передбачає складний процес внутрішнього співвіднесення себе з іншими, у межах якого формуються уявлення про власну ідентичність. За таких умов особливого значення набуває розвиток здатності до самостійного осмислення соціальних впливів і збереження особистісної автономії, що дозволяє мінімізувати ризики некритичного прийняття деструктивних зразків поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-458.
2. Мамчур І. В. Психологічні особливості входження підлітків до соціальних референтних груп. *Імідж психолога-науковця в українському суспільстві: проблеми та перспективи* : матеріали Всеукраїнського наук. круглого онлайн-столу, (Київ, 10 лист. 2021 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 25–28.
3. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66-68.
4. Мухіна В. В. Поняття соціалізація як філософська, соціологічна та психолого-педагогічна категорія. *Польсько-українське співробітництво в розв'язанні сучасних соціально-економічних проблем: наука, освіта, досвід* : матеріали Міжнародного наук.-практ. Конф. (Слов'янськ, 13-19 лют. 2017 р.). Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. С. 151–154.
5. Назаренко Л. М. Референтна група та її місце в житті підлітка. *Педагогічні науки*. 2006. № 42. С. 197-201.
6. Ребуха Л., Нірода О. Розвиток педагогічних компетентностей викладача за умов роботи з інклюзивною молоддю. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. (Тернопіль, 11 травн. 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 212–216.

Ольга Головка

*кандидат юридичних наук, старший науковий дослідник,
Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. Н. Гірняк,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується стрімкою трансформацією соціально-демографічного складу студентства, що зумовлює гостру потребу в розробці новітніх психологічних технологій супроводу освітнього процесу [1, с. 118]. У межах наукових досліджень, присвячених гуманізації освіти, центральна увага приділяється відмові від сприйняття студента як «пасивного реактора» на користь визнання його активним суб'єктом, чия вибірковість у процесі відображення зовнішніх впливів становить основу саморуху. Психологічно спроектована взаємодія учасників навчання дозволяє уникати деструктивного самоствердження та емоційного відчуження, що є критично важливим для осіб із воєнним досвідом, чия адаптація часто ускладнюється станами дезадаптованості та особистісної невизначеності [2, с. 84]. Якість міжособистісного контакту викладача зі здобувачами стає ключовим чинником збереження їхньої навчальної мотивації та стійкості до ризиків та викликів, спричинених втратою мотивації чи іншими причинами супротиву в навчанні. Проте для проектування ефективної моделі такої взаємодії та забезпечення її адресності викладачеві необхідно чітко розуміти, які саме категорії громадян законодавець визначає як ветеранів війни.

Правовий статус цієї категорії здобувачів в Україні регламентується Законом «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», згідно з яким «ветеранами війни є особи, які брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав» [3]. Законодавець чітко диференціює три основні підкатегорії: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та учасники війни. В контексті освітньої тематики, на нашу думку, більш коректно використовувати формулювання «ветерани війни, які здобувають вищу освіту» або «здобувачі вищої освіти з числа ветеранів війни».

Конституція України гарантує кожному право на освіту та покладає на державу обов'язок забезпечувати доступність вищої освіти у державних і

комунальних закладах освіти [4]. У свою чергу, Закон України «Про вищу освіту» передбачає державну цільову підтримку окремих категорій осіб, зокрема учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни, для здобуття вищої освіти [5]. Тобто на законодавчому рівні чітко визначено потребу в створенні умов для переважного права та підтримки здобуття ветеранами освіти, зокрема, вищої.

Психологічний аналіз вищезгаданих категорій з числа ветеранів війни свідчить, що взаємодія з кожною із цих груп потребує від викладача володіння специфічним комунікаційним інструментарієм для подолання «семантичного бар'єру (відмінність у наявних системах смислів)» та «тезаурусного бар'єру (низька комунікативна культура, використання жаргону, сленгу)» [2, с. 84]. Зокрема, психологічний вимір інформаційної ексклюзії ветеранів відображає стан свідомості, викликаний відчуттям «виключеності або недостатньою інформованістю», що вимагає впровадження технології «простої мови» (plain language), яка забезпечує безбар'єрність отримання знань та запобігає «інтелектуальному приниженню» [6, с. 61-62].

Допоміжними в цьому можуть стати напрацювання та техніки, які використовують в своїй роботі медіатори. Медіаційний інструментарій охоплює спеціалізовані техніки роботи з напругою, смисловими розривами, неоднозначністю висловлювань і ризиками комунікативної ескалації. На відміну від загальних комунікаційних умінь, медіаційні навички спрямовані на забезпечення такого формату взаємодії, в якому пріоритетом є не формальна передача інформації, а досягнення її коректного розуміння, збереження суб'єктності учасника комунікації.

У межах такого підходу сучасний викладач має стати посередником між студентами та освітнім змістом, що проявляється в стилі освітньої взаємодії «Керівник групової дискусії» за моделлю поведінки викладача М. Таллен [7, с. 200], функціонально готовим до виконання ролі радника та партнера-дослідника. Використання медіаційних прийомів, таких як «нейтральне переформулювання», «запит на уточнення замість оцінки» та «прояснення інтересів», дозволяє здійснювати превенцію конфліктної ескалації та нівелювати ризики «взаємних атрибутивних помилок».

Особливого значення у професійній діяльності освітянина набуває формування психологічної атракції — «особливого виду соціальної установки на іншу людину, в якій переважає емоційний компонент» (симпатія, привабливість). Оскільки «особистісне неприйняття студентами викладача часто автоматично переноситься на його навчальну дисципліну», оволодіння системою відрефлексованих технік («Ім'я», «Дзеркало», «Золоті слова», «Терплячий слухач») постає професійною необхідністю [8, с. 51, 62]. Механізм

атракції як фундаменту довіри базується на задоволенні базових потреб ветерана у безпеці, визнанні та самоствердженні, що дозволяє зняти захисну відстороненість, яка часто є наслідком бойового досвіду [9, с. 84].

Таким чином, комунікаційні техніки, зокрема ті, що використовуються в медіації (робота з емоційною напругою, активне слухання, відкриті питання тощо), можуть стати дієвими допоміжними інструментами у роботі освітян задля сприяння стійкій психологічній інтеграції ветеранів війни в освітнє середовище. Розроблення якісних моделей надання освітніх послуг ветеранам війни потребує міждисциплінарної взаємодії юристів, освітян і психологів, оскільки саме на перетині правових гарантій, педагогічних підходів і розумінні психологічних аспектів можна сформулювати справді ефективні рішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112–126
2. Гірняк А. Н., Васильків О. З. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 79–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-79-90>
3. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22 жовт. 1993 р. № 3551-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення: 03.04.2026).
4. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 12.04.2026).
5. Про вищу освіту : Закон України від 01 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 12.04.2026).
6. Гірняк А. Н., Біскуп В. С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.10>
7. Левус Н. І. Педагогічна психологія в схемах і таблицях : [навч. посіб.] / Н. І. Левус, О. В. Волошок. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка ; Артос, 2015. 340 с.
8. Гірняк А. Н. Психологічні прийоми формування атракцій як способи налагодження освітньої взаємодії. Актуальні проблеми психології. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Психологія праці. 2018. Вип. 50. С. 50–57
9. Гірняк А. Н., Васильків О. З. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 79–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-79-90>

Людмила Андрущишина

*консультант відділу з питань фінансового контролю управління з питань
спільної власності територіальних громад виконавчого апарату,*

Хмельницька обласна рада

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

Віктор Лещук

доктор економічних наук, професор,

Західноукраїнський національний університет

МОЛИТВА ЯК НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ У ПРАКТИЧНІЙ РЕЛІГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Ніщо так виразно не відрізняє віру від безвір'я, як молитва, яка становить найбільш спонтанний і особистий вияв релігійності. З огляду на діалогічний характер кожної релігії, молитву можна трактувати як особливий тип спілкування. У суті молитви закладено очікування відповіді, яка надійде в формі зрозумілій для того, хто молиться [14, с. 300].

В усі часи, в усіх народів було прийнято молитись. Людина – найвища з усіх живих істот. Вона створена відповідно до Божого образу і призначена для спілкування з Ним. Цим пояснюється прагнення людей, навіть язичників, до спілкування з Богом. Молитва відображає те, чим живе віруючий: хвалу та вдячність, благоговіння перед Всевишнім, любов до небесного Отця, любов до ближнього і прохання про нього, сумніви, потреби і спокуси, скарги, прохання тощо [9, с. 104].

Молитва є найбільш важливим елементом у практичній релігії. [16, с. 67].

Незважаючи на посягання найрізноманітніших теорій скептицизму, психологічному значенню молитви незмінно приділяється велика увага.

Згідно з П. Джонсоном, молитва:

- допомагає усвідомити потреби і дійсність;
- веде до розкаяння і дарує відчуття прощення, а також учить, що почуття самодостатності є нічим іншим, як самообманом;
- пробуджує віру і надію, заспокоює розум, через що допомагає перебороти страхи, напруженість, злобу;
- відкриває перспективи подолання проблем і творить конкретні плани дій;
- з'ясовує цілі, яким людина хоче себе присвятити, концентрує сили на їх досягненні;

- відновлює психічну енергію людини через контакт з Божеством;
- робить людину чуйною до потреб інших людей і зміцнює її в альтруїзмі;
- схвалює наші цінності й готує до прийняття всього, що може бути для нас корисне.

Але, такі функції може виконувати лише молитва, яка походить з правдивої, глибокої віри [24, с. 301].

Отці церкви відокремлювали кілька ступенів молитви. Перший ступень – це діяльна молитва, коли людина читає, б'є поклони; другий - уважна молитва, коли ум повністю зосереджується, ні на що не відволікаючись; останній - молитва серця, коли думка, проникаючи в серце, стає відчуттям, підноситься до безперервності – тоді починається духовна молитва.

Так, Свята Тереза розглядала молитву як процес духовного сходження. Вона стверджувала, що існує неймовірної краси палац, що побудований із чистого діаманту. Кожний містик прагне увійти в нього. Палац знаходиться в людській душі; шлях до нього лежить через сім обитель, через сім ступенів молитви. Перша обитель досягається усною молитвою, яка спрямовує розсіяну свідомість на певний шлях. Друга обитель – мисленнєва молитва, в якій посилюється внутрішнє зосередження думки. Третя ступінь – молитва споглядальна, коли свідомість переходить від форми дискурсивної до інтуїтивної. На зміну думання приходить любов. Молитва успокоїсно вводить в четверту обитель, коли душа приходить до вищого стану споглядання і перед нею несподівано та раптово з'являється істина. П'ята обитель – молитва єднання, що фіксує початок екстазу. Однак вона ще нестійка. Нерухомість свідомості недосконала; в ній помітні коливання, тимчасові замкнення. І, нарешті, шоста обитель – молитва захвату, коли свідомість досягає екстазу. Остання обитель – сьома – досягається ширянням ума, коли настає єднання з Богом.

Український філософ Григорія Сковорода одним із чинників оновлення душі вважав молитву, яку розумів як богомислення, занурення у світ мікрокосму.

Отже, молитва – це своєрідний психічний стан, який характеризується надзвичайною інтенсифікацією емоційно-чуттєвої сфери, що, зрештою, призводить до преображення людини, прориву її в царину Божественного.

Молитва охоплює людину цілком: перш ніж примусити нас прихилити коліна, вона покорує всю людську душу [10, с. 82]

У Святому Письмі є чудові приклади сили молитви. Для молитви немає нічого занадто великого, занадто важкого, занадто тяжкого. Вона досягла того,

що здавалося не можливим і недосяжним. Вона одержала перемогу над вогнем, повітрям, землею й водою.

Є безмірні й дорогоцінні обіцянки для тих, хто молиться. Що мав на увазі Господь Ісус, промовляючи такі слова: «Просіть – і буде вам дано, шукайте – і знайдете, стукайте і відчинять вам; бо кожен хто просить – одержує, хто шукає – знаходить, а хто стукає – відчинять йому» (Мт. 7:7-8); «І все, чого ви в молитві попросите з вірою, то одержите» (Мт. 21:22). Якщо це не є спонукання до молитви, тоді слова взагалі не мають смислу.

Біблії, які читаються без молитви; проповіді, які вислуховуються без молитви; шлюб, які беруться без молитви; дружби, які зав'язуються без молитви; безпосередня щоденна дія особистісної молитви, що виконується наспіх чи без прикладання серця, - усе це є сходинки, що ведуть униз, якими багато християн спускаються до стану духовного паралічу, чи досягають точки, в якій Бог допускає їхнє жакливе падіння [10; с. 83].

Отже, молитва – це один із аспектів у релігії, в якому ми завжди повинні пильнувати. Саме звідси починається істинна релігія: звідси вона розквітає, і звідси вона вгасає. Скажіть мені, якими є молитви людини, і я незабаром скажу вам, яким є стан її душі. Молитва є духовним пульсом: по ній завжди можна перевірити духовне здоров'я людини. Молитва є духовним барометром: по ній ми завжди можемо узнати, добре чи погано у нас з серцем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Влодек П. П. Закон Божий : посібник для недільних шкіл та сім'ї / П. П. Влодек. – Мукачево : Православна Єпархія, 1994. – 576 с.
2. Гурська Д. В. Молитва як компонент жанровостилістичної категоризації релігійного дискурсу та його функціонування в сучасній українській літературній мові : (на матеріалі творів Галини Тарасюк) / Д. В. Гурська // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : філологічні науки. – Кам'янець-Подільський : Сисин О.В., 2014. – Вип. 35. – С. 34–36.
3. Даниленко І. Церковна молитва в українському поетичному дискурсі / І. Даниленко // Українська мова та література. – 2008. – № 1–2(Січ.). – С4–7.
4. Демчук Р. Християнська молитва як предмет релігієзнавчого аналізу / Р. Демчук // Гілея: науковий вісник. – 2016. – Вип. 109. – С. 256–260.
5. Гудима Ігор Петрович. Молитва як елемент релігійного культу і явище культури: автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.11 / Гудима Ігор Петрович ; НАН України, Ін-т філос. – К., 1996. – 20 с.
6. Жулковський Б. Православний богослужбовий спів як засіб музичної терапії школярів / Б. Жулковський, М. Омельничук // Початкова школа. – 2017. – № 7. – С. 50–52.

7. Козак М. Феномен молитви у християнській традиції: богословський аспект //Богословські роздуми. – 2019. – № 21. – С. 112–126.
8. Креховецький Я. Богослов'я та духовність ікони / Я. Креховецький. – 3-є вид., доп. та випр. – Львів : Свічадо, 2005. – 196 с.
9. Лахно А. І., Варенко В. М. Християнська етика: в поняттях і категоріях: навч. Посібник. – К. : Видав. Європейського університету, 2002. – 216 с.
10. Москалець В. П. Психологія релігії : Посібник / В. П. Москалець. – К. : Академвидав, 2004. – 240 с.
11. Предко О. І. Психологія релігії : Монографія / О. І. Предко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 278 с.
12. Предко О.І. Психологія релігії : Підручник. К. : Академвидав, 2008. 344 с.
13. Православний молитовник. – Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. – 190 с.
14. Психологія : З викладом основ психології релігії / Під ред. Юзефа Макселона ; Пер.Т. Чорновіл. – Львів : Свічадо, 1998. – 320 с.
15. Психологія. З викладом основ психології релігії. Л. : Свічадо, 1998. 320 с.
16. Райл Д. Ч. Практична релігія /Прийди і допоможи, 2008. 400 с.
17. Релігієзнавчий словник / За ред. професорів А.Колодного і Б.Лобовика. К. : Четверта хвиля, 1996. 392 с.
18. Савчук О. Молитва як духовна практика особистості // Наукові записки. Серія «Філософія». – 2017.– Вип. 12. – С. 78–85.
19. "Святі чуття, закладені в молитву..." : антологія укр. молитви: у 2 кн. / упоряд. В. І. Антофійчук ; Чернівецький держ. ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці : Рута, 1996. Кн. 1. - [Б. м.] : [б.в.], 1996. - 152 с.
20. Сохацька Є. І. Національно-державницький аспект релігійних проповідей митрополита Іларіона (Івана Огієнка) / Є. І. Сохацька // Освіта, наука і культура на Поділлі : Збірник наукових праць. – Кам'янець-Подільський : ОІЮМ, 2007. – Т. 10 : Матеріали шостого круглого столу "Культура, освіта і просвітницький рух на Поділлі". – С. 3-16.
21. Сохацька Є. І. Плекаючи духовність: національний аспект релігійних проповідей митрополита Іларіона (Івана Огієнка) / Є. І. Сохацька // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету: Філологічні науки. – Кам'янець-Подільський : ОІЮМ, 2010. – Вип. 24. – С. 167-179.
22. Чернілевський Д. В. Духовна культура особистості / Д. В. Чернілевський, О. В. Пшеничнюк, Н. В. Сідячева. – Київ : Академія креативної педагогіки, 2009. 384 с.
23. Чигиринська О., Дорошенко О. Християнство. К. : Техніка, 2013. 160 с.
24. Чудотворні ікони. Молитви до Богородиці на всі випадки життя. Київ : Благо Глибока, 2021. 248 с.

Олеся Притула

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

Повномасштабне вторгнення в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, спричинило глибокі наслідки для населення та стало однією з наймасштабніших гуманітарних і психологічних криз у сучасній Європі. Мільйони людей опинилися в умовах постійної загрози життю, втрати домівки, розлучення з близькими та хронічного стресу, що набув ознак повсякденної реальності. За цих обставин формується не лише масова індивідуальна психологічна травматизація, але й колективний досвід переживання травми. У зв'язку з цим актуалізується дослідження особливостей переживання колективної травми суспільством як цілісною системою, а також психологічних механізмів, що забезпечують його здатність до опору, адаптації та відновлення.

Феномен колективної травми на відміну від індивідуальної охоплює не лише сукупність особистих переживань, а й руйнування спільних смислів, соціальних зв'язків і колективної ідентичності, що утримують суспільство як єдине ціле [2]. Водночас досвід України після 2014 року і особливо після лютого 2022 року засвідчив разючу здатність суспільства до консолідації, взаємної підтримки та активної протидії, тобто до того, що в сучасній психологічній науці прийнято називати колективною резильєнтністю.

Наукове осмислення цього феномену набуває актуальності у кількох вимірах: теоретичному — як підґрунтя розвитку психології великих груп і суспільної психології; прикладному — для розроблення ефективних моделей психологічної допомоги на суспільному рівні; практичному — для підготовки фахівців, здатних здійснювати психологічний супровід відновлення суспільства у повоєнний період.

Поняття колективної, або культурної, травми ввів у науковий обіг Джеффри С. Александер, визначивши її як процес, у ході якого члени спільноти відчують, що їм завдано жахливого удару, що назавжди залишить слід у груповій свідомості, змінить майбутню ідентичність і докорінно та незворотно трансформує саму спільноту. Ключовою є ідея, що колективна травма — це не просто сума індивідуальних травм, а якісно інший феномен, що існує на рівні колективної свідомості, символічних систем і соціальних інститутів [2].

Еріксон на матеріалі природних і техногенних катастроф виявив два виміри колективної травми. Перший — руйнування «я», означає пошкодження звичних механізмів захисту й адаптації на індивідуальному рівні. Другий — руйнування «ми», означає розпад тієї спільноти, що є основним буфером між людиною і зовнішнім хаосом. Саме цей другий вимір є визначальним для розуміння колективної травми: люди втрачають не лише відчуття безпеки, а й саме те «ми», що раніше це відчуття забезпечувало [3].

Стосовно України важливо враховувати концепцію «перманентної» або «накопиченої» колективної травми, що враховує тривалу історію травматичних переживань українського суспільства: Голодомор, репресії радянської епохи, Чорнобильська катастрофа, події 2014 року. Кожна наступна травма накладається на попередні, водночас актуалізуючи незакриті рани минулого і водночас активуючи виплекані у відповідь на них механізми виживання та стійкості.

Колективна резильєнтність визначається як здатність спільноти витримувати і адаптуватися до несприятливих обставин, зберігаючи свою функціональність і відновлюючись після потрясінь [4]. На відміну від індивідуальної резильєнтності, колективна є системним феноменом, що виникає із взаємодії людей, інститутів і культурних ресурсів спільноти. Одним із найяскравіших виявів колективної резильєнтності в Україні стала масова волонтерська активність, що виникла стихійно і охопила мільйони людей. З психологічної точки зору цей феномен пояснюється тим, що в умовах загрози активується механізм прагнення до єднання та взаємного захисту, що є альтернативним базовим стресовим відгуком поряд із класичною реакцією «бий або тікай». Соціальна згуртованість знижує відчуття безпорадності, підвищує колективну ефективність і є одним із найпотужніших буферів колективної травми.

Формування спільного наративу — системи смислів, що пояснює, «хто ми є», «що з нами відбувається» і «куди ми прямуємо», — є центральним механізмом переробки колективної травми. Збереження та зміцнення української ідентичності в умовах воєнної агресії виконує захисну психологічну функцію: воно надає подіям смисл, перетворює страждання на частину осмисленої боротьби і формує підґрунтя для колективного посттравматичного зростання.

Функціонування державних і громадянських інститутів в умовах війни є критично важливим для підтримки колективної резильєнтності. Психологічно інститути виконують функцію «зовнішнього Его» суспільства: вони символізують передбачуваність, порядок і можливість контролю в умовах хаосу, що є фундаментальним захисним фактором у ситуації масової травматизації.

Масштаб психологічних наслідків повномасштабної війни принципово перевищує можливості традиційної індивідуальної психологічної допомоги. За оцінками фахівців, кожен четвертий українець потребує психологічної підтримки, що ставить перед психологічною спільнотою завдання принципово нового масштабу і характеру [1]. Відповіддю на цей виклик має стати зміщення акценту від індивідуальної клінічної роботи до суспільно орієнтованих моделей психологічної допомоги.

На індивідуальному рівні пріоритетом є поширення доказово обґрунтованих методів кризового втручання: психологічної першої допомоги, технік стабілізації та регуляції нервової системи, а також травмофокусованих підходів для роботи з ПТСР. Однак не менш важливою є робота з «тихою більшістю» — людьми, які не мають клінічних симптомів, але потребують підтримки у збереженні психологічного добробуту в умовах хронічного стресу.

На груповому та громадському рівні роль психолога набуває нових вимірів: фасилітація груп підтримки, психоедукація у громадах, супровід волонтерів і фахівців, що самі зазнають ризику вторинної травматизації, а також участь у формуванні культури психологічної грамотності суспільства загалом. Психолог стає не лише терапевтом, а й агентом суспільної резильєнтності.

Отже, колективна травма і колективна резильєнтність є двома сторонами єдиного процесу, що розгортається в українському суспільстві в умовах повномасштабного збройного конфлікту. Теоретичний аналіз засвідчує, що психологічні ресурси суспільного відновлення — соціальна згуртованість, спільна ідентичність, інституційна стійкість — є не лише наявними, а й активно задіяними. Завдання психологічної науки і практики полягає у тому, щоб зробити ці процеси більш усвідомленими, системними та підтримуваними — перетворивши стихійну стійкість українців на організовану стійкість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Alexander J. C. Toward a theory of cultural trauma. *Cultural trauma and collective identity. Berkeley : University of California Press, 2004. P. 1–30.*
3. Erikson K. Everything in its path: Destruction of community in the Buffalo Creek flood. New York : Simon and Schuster, 1976. 284 p.
4. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology. 2008. Vol. 41(1–2). P. 127–150.*

Анетта Крижановська

*доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІМІДЖУ ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ЕЙДЖИЗМУ ТА ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Динамічні зміни в освітньому просторі, спричинені цифровізацією та глобалізацією, висувають нові вимоги до особистості викладача закладу вищої освіти. Професійний імідж не обмежується зовнішньою атрибутикою чи роллю недосяжного і статичного «транслятора інформації», а перетворюється у гнучкий особистісний бренд, що інтегрує професійну компетентність, особистісну харизму та соціальну відповідальність.

Проте процес формування та трансформації професійного іміджу викладача часто блокується застарілими соціальними бар'єрами – ейджизмом та гендерними стереотипами, що викривляють сприйняття викладача як студентами, так і професійною спільнотою, змушуючи професіоналів підлаштовуватися під штучні очікування замість того, щоб реалізовувати свій справжній потенціал. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подолання цих бар'єрів для створення інклюзивного освітнього середовища, де професійна репутація залежатиме виключно від компетентності особистості, а не від її біологічних чи демографічних характеристик.

У 2022 році розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 грудня 2022 р. № 1163-р було схвалено Стратегію впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року, мета якої зосереджена на забезпеченні рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, запобіганні та протидії будь-якій дискримінації у сфері освіти, для всіх учасниць/ учасників освітнього процесу, на всіх рівнях освіти шляхом запровадження змін у структурно-організаційному та змістовно-процесуальному аспекті. Стратегія визначає базові принципи, цільові групи, цілі та завдання щодо реалізації державної політики стосовно забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків у сфері освіти [1].

Прийнята в 2022 році Державна стратегія забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2030 року та операційний план на її виконання на 2022-2024 роки містить аналіз поточного стану, основні проблеми та тенденції у сфері забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, зокрема й у секторі освіти та навчання. У Стратегії акцентується увага на тому, що за Індексом гендерної нерівності Україна щодо освіти займає в рейтингу

одну з найвищих позицій (27 місце). Майже 100 відсотків становить рівень грамотності, високий і збалансований рівень залученості дівчат та хлопців до освіти (базовою середньою освітою охоплено 92,7 відсотка дівчат та 90,7 відсотка хлопців, середньою – відповідно 86,1 відсотка та 85,3 відсотка, вищою відповідно – 88,8 відсотка та 76,8 відсотка). Разом з тим проблемою залишається доступ до такої освіти різних груп жінок і чоловіків, передусім з числа тих, які проживають у сільській місцевості, осіб з інвалідністю, передпенсійного віку, які потребують перекваліфікації. Крім того, зазначається про те, що гендерні аспекти все ще недостатньо враховуються під час формування та реалізації освітньої політики, що призводить до фемінізації зайнятості у сфері освіти, збереження гендерних стереотипів та наявності дискримінаційного змісту навчального контенту на всіх освітніх рівнях [1].

Як зазначає Ядловська О., «такі прояви спостерігаються, з одного боку, у професійному колі науково-педагогічних працівників, допоміжного персоналу та керівництва щодо мобінгу, гендерної нерівності у кар'єрному зростанні, переважне представництво жінок (окрім закладів зі специфічними умовами навчання, де превалюють чоловіки), а з іншого боку, стикаємось зі стигматизацією гендерного питання серед здобувачів вищої освіти, відносною важкістю в опануванні гендерною проблематикою як такою, що не завжди має місце за проявами у суспільстві й потребує вивчення, моделювання та формування відповідних компетентностей із подальшим їх упровадженням у професійну діяльність (причому інколи, враховуючи стереотипне ставлення до гендерної рівності вже у трудових колективах)» [2].

Сучасне переосмислення іміджу викладача викликане й необхідністю реагувати на прояви ейджизму, який в освітньому середовищі має двосторонній характер. З одного боку, молоді педагоги часто стикаються з упередженнями щодо своєї некомпетентності та браку авторитету, в той час як студенти чи старші колеги сприймають відсутність багаторічного стажу як дефіцит глибоких знань. З іншого боку, викладачі поважного віку стають заручниками стереотипу про цифрову негнучкість, неспроможність опанувати новітні платформи, штучний інтелект чи інтерактивні методики навчання.

Для молодих фахівців стратегія формування іміджу полягає в демонстрації мобільності, опануванні актуальних тенденцій професійної сфери та побудові партнерських відносин із аудиторією на принципах взаємоповаги й субординації. Для досвідчених професіоналів ребрендинг передбачає адаптацію традиційного досвіду під сучасні реалії, що підтверджується високим рівнем цифрової грамотності та публічною презентацією власних науково-практичних здобутків (наявність якісних профілів у професійних мережах на зразок LinkedIn тощо). Окрім того, важливу роль відіграє ефективна мовленнєва взаємодія з

новою генерацією здобувачів освіти без штучного наслідування молодіжного стилю або надмірного повчання.

На рівні освітніх закладів подолання ейджизму вимагає системних змін, зокрема впровадження практик зворотного наставництва. У такому форматі молоді колеги допомагають старшим освоювати інноваційні технології, гейміфікацію чи інструменти штучного інтелекту, тоді як старше покоління ділиться унікальною методичною майстерністю та досвідом подолання криз.

Коли різні покоління взаємодіють, це створює цикл безперервного навчання, наставництва одне для одного та адаптивного мислення. Ефективне управління віковим різноманіттям — це не лише демографічна проблема, а й стратегічний важіль для інновацій та довгострокової організаційної стійкості [3, с. 119]. Створення такої культури інклюзивності, де цінність працівника визначається його реальними результатами, інноваційністю та фідбеком від студентів, дозволяє позбутися вікових обмежень в оцінюванні професійної компетентності та сформувати прогресивний бренд сучасного викладача.

Подолання ейджизму та гендерних стереотипів можливе лише через переосмислення усталених пріоритетів, впровадження принципів академічної свободи, коли особистість викладача оцінюється за результатами наукової та педагогічної діяльності. Сучасний імідж викладача має бути гнучким, інклюзивним та орієнтованим на партнерську взаємодію, що дозволить створити освітнє середовище, вільне від будь-яких форм дискримінації.

ЛІТЕРАТУРА

1. «Гендерна рівність у житті та освіті» для викладачів. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. URL: <https://karazin.ua/universitet/tsili-staloho-rozvytku/laquo-henderna-rivnist-u-zhytti-ta-osviti-raquo-dlia-vykla/>
2. Ядловська О. Гендерне питання в закладах вищої освіти України: реалізація та виклики в освітньому процесі. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2025. С. 248-249. URL: <https://doi.org/10.32782/2078-3566-2025-1-32>
3. Baloch M. Age, Gender, and Unfinished Work in Academia. 2025. <https://boa.unimib.it/handle/10281/568862>

Алла Сеник

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ

Сучасний етап розвитку українського суспільства, обтяжений воєнними, політичними та економічними потрясіннями, висуває на перший план необхідність формування в особистості здатності до самостійної життєдіяльності та адаптації. У динамічних реаліях сьогодення кожна людина неминуче стикається з кризовими обставинами, що руйнують звичний життєвий уклад і роблять попередній досвід та стратегії поведінки малоефективними. Пошук нових шляхів подолання таких викликів часто супроводжується психологічним дискомфортом і стражданнями, оскільки вимагає від особистості повної трансформації підходів до життя та опанування нових способів взаємодії з мінливим середовищем [6].

Подібні умови створюють для людської психіки навантаження, що значно переважають її стандартні адаптивні можливості, через що вміння саморегуляції трансформується з додаткової навички у життєво необхідний фактор збереження особистісної цілісності та професійної спроможності. У межах екстремальних обставин саморегуляція розглядається як усвідомлений механізм контролю за власним емоційним фоном, розумовими процесами та фізіологічними реакціями, що дозволяє людині не лише реалізувати поставлені завдання, а й ефективно протидіяти руйнівному тиску стресових чинників.

Першочерговим завданням саморегуляції в умовах гострого стресу є контроль над фізіологічними реакціями. Базові методи базуються на принципах біологічного зворотного зв'язку. Зокрема, дихальні техніки є найбільш доступним та ефективним інструментом. Метод «квадратного дихання» (вдих, затримка, видих, затримка на рівні проміжки часу) дозволяє активувати парасимпатичну нервову систему, що знижує рівень кортизолу та частоту серцевих скорочень. Згідно з працями Михайла Котика (Психологія і безпека), свідомо корекція дихального ритму дозволяє розірвати ланцюг реакції «бий або біжи», повертаючи людині здатність до логічного мислення в момент загрози [4].

Наступним рівнем саморегуляції є м'язова релаксація. В екстремальних ситуаціях виникає стійкий м'язовий панцир, який підсилює відчуття тривоги.

Техніка прогресивної м'язової релаксації за Едмундом Джекобсоном полягає в послідовному напруженні та розслабленні основних м'язових груп. Це дозволяє не лише зняти фізичне напруження, а й створити в корі головного мозку вогнище збудження, яке гасить тривожні імпульси [7].

У посібнику «Психологія бойової психічної травми» Олег Блінов зазначає, що фізичне розслаблення безпосередньо впливає на емоційний фон, зменшуючи інтенсивність панічних атак та афективних спалахів [8].

Когнітивні методи саморегуляції відіграють вирішальну роль у підтримці соціальної адекватності. В екстремальних умовах часто спостерігається «звуження свідомості». Метод «децентрації» або погляду на ситуацію з боку дозволяє об'єктивізувати події. Використання позитивних афірмацій та самонаказів («Я спокійний», «Я дію за планом») допомагає структурувати хаотичний потік думок. Віктор Франкл у своїй фундаментальній праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» наголошував, що наявність внутрішнього смислового стрижня та здатність до самодистанціювання є ключовими для збереження психічного здоров'я навіть у найсуворіших соціальних обмеженнях [9].

Важливим аспектом є візуалізація та ідеомоторне тренування. Створення внутрішнього образу «безпечного місця» або уявна репетиція успішних дій у складних ситуаціях допомагає знизити поріг реактивності на зовнішні подразники. Це базується на нейропсихологічному факті: для мозку уявна дія та реальна дія задіюють майже одні й ті самі зони кори. Застосування технік заземлення (наприклад, техніка «5-4-3-2-1», де потрібно назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки тощо) допомагає повернути людину в реальність «тут і зараз», запобігаючи дисоціативним станам. Про це детально пише Бессел Ван дер Колк у книзі «Тіло веде лік: як лишити в минулому травматичний досвід» [1].

В умовах тривалої соціальної напруги ефективними стають методи тайм-менеджменту та структурування діяльності як форма саморегуляції. Створення чіткого розпорядку дня та виконання дрібних рутинних завдань повертає суб'єктивне відчуття контролю над життям. Юрій Шайгородський у дослідженнях соціальної психології зазначає, що в умовах невизначеності ритуалізація повсякденності виступає потужним стабілізаційним фактором для великих соціальних груп [3].

Окреме місце посідають методи сугестії та аутогенного тренування за Йоганном Шульцом. Класична аутогенна релаксація дозволяє досягти стану глибокого трансу, у якому організм запускає процеси самовідновлення. Це особливо важливо для профілактики професійного вигорання та посттравматичного стресового розладу серед осіб, чия діяльність пов'язана з постійним ризиком [5].

Людмила Гридковець у роботі «Світ подружнього життя» підкреслює, що в екстремальних соціальних умовах здатність до самозаспокоєння одного члена групи здатна за законом емоційного зараження стабілізувати стан оточуючих [2].

Підсумовуючи, зазначимо, що ефективність саморегуляції в екстремальних соціальних умовах залежить від індивідуального підбору технік відповідно до сили стресу. Системне опанування дихальних, м'язових та когнітивних методів формує психологічну резильєнтність – здатність не лише протистояти кризам, а й розвиватися через них. У підсумку, інтеграція цих практик у повсякденне життя стає запорукою збереження людського капіталу та стабільності суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессел Ван дер Колк Тіло веде лік: як лишити в минулому травматичний досвід. – Харків: Віват, 2022. – 512 с.
2. Гридковець Л. М. Світ подружнього життя : навч.-практ. посіб. / Л. М. Гридковець. - Київ : [б. в.], 2004. - 168 с.
3. Економічна культура особистості: соціально-психологічний аспект. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106950/1/Економ_соціалізація.pdf Дата звернення 22.04.2026
4. Котик М. А. Психологія і безпека. – Талін: Валгус, 1989. – 448 с.
5. Методика аутогенного тренування. URL:<https://naurok.com.ua/metodika-autogenного-trenuvannya-312078.html> Дата звернення 22.04.2026
6. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: колект. монограф.; за заг. ред. Л.М. Пріснякової. - Дніпро: ЛІРА, 2024. - 250 с. URL:<http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1604/1/.pdf> Дата звернення 21.04.2026
7. Прогресивна м'язова релаксація. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL:<http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1604/1/.pdf> Дата звернення 21.04.2026
8. Психологія бойової психічної травми: Монографія. / О. А. Блінов. - Київ: Талком, 2016. - 246 с. URL:<https://www.scribd.com/document/721070818/.pdf> Дата звернення 21.04.2026
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

Олександра Задорожна
*кандидат філологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціально-психологічні виклики для населення територіальних громад. Постійна небезпека, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків, економічна нестабільність та емоційне виснаження негативно впливають на психічне здоров'я громадян. У цих умовах територіальна громада стає важливим осередком психологічної підтримки, соціальної згуртованості та відновлення життєстійкості населення. Саме на рівні громади найшвидше виявляються потреби людей та реалізуються програми психологічної допомоги, тому питання векторності психологічної роботи в ОТГ України під час воєнного стану є доволі актуальним. Сучасні українські науковці наголошують, що психологічна робота в умовах війни повинна базуватися на комплексному, міждисциплінарному та травмоінформованому підходах. Особливої актуальності набуває розвиток системи психосоціальної підтримки населення, спрямованої на збереження психологічного благополуччя, профілактику психічних розладів та формування резильєнтності особистості й громади загалом.

Мета статті – окреслити напрями психологічної роботи в територіальній громаді в умовах воєнного стану.

Одним із ключових напрямів психологічної роботи в територіальній громаді під час війни є кризове психологічне консультування. Воно передбачає надання оперативної психологічної допомоги людям, які пережили травматичні події: обстріли, евакуацію, втрату житла чи близьких. Основними завданнями кризового консультування є стабілізація емоційного стану, зниження рівня тривоги, профілактика гострих стресових реакцій та відновлення відчуття безпеки. У громаді така допомога може здійснюватися психологами центрів життєстійкості, соціальних служб, освітніх закладів, мобільних бригад психологічної підтримки та волонтерських організацій.

Важливим напрямом є психоедукаційна діяльність. Її метою є підвищення психологічної грамотності населення, формування навичок самодопомоги та взаємопідтримки. У межах психоедукації проводяться заходи щодо підтримки ментального здоров'я населення, подолання стресу, емоційного вигорання,

тривожності, панічних станів та особливостей переживання травми. Такі заходи можна проводити на базі закладів освіти, бібліотек, релігійних установ та інших громадських спільнот територіальної громади. Науковці підкреслюють, що психологічна просвіта громади є одним із найбільш ефективних способів профілактики психічних порушень в умовах війни.

Особливої уваги потребує психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб. ВПО переживають складний процес адаптації до нових умов життя, який часто супроводжується відчуттям втрати, соціальної ізоляції, невизначеності майбутнього та порушенням життєвих планів. Психологічна робота з цією категорією населення повинна включати індивідуальне консультування, групи підтримки, арттерапевтичні практики, розвиток навичок резильєнтності та сприяння інтеграції у нову громаду. Дослідники наголошують, що ефективна адаптація ВПО значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки та психологічного клімату в громаді [5].

Окремим напрямом є психологічний супровід дітей та підлітків. Війна негативно впливає на емоційний стан дітей, спричиняючи страх, тривожність, агресію, труднощі у навчанні та соціалізації. Психологічна робота з дітьми має бути спрямована на створення безпечного середовища, стабілізацію емоційного стану, розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції та підтримку позитивних соціальних контактів. У територіальних громадах важливу роль відіграють шкільні психологи, соціальні педагоги, дитячі простори психологічної підтримки та арттерапевтичні програми. Водночас для працівників галузей територіальних громад, які працюють із дітьми та підлітками (культура, соціальні служби, релігійні спільноти, волонтерські організації) важливо спостерігати за дітьми та повідомляти штатних психологів про особливості поведінки неповнолітніх для оперативного реагування та розвитку необхідних навичок.

Ефективним засобом психологічної допомоги дітям і дорослим є арттерапія, казкотерапія, пісочна терапія та інші творчі методи роботи. Вони дозволяють безпечно виражати емоції, опрацьовувати травматичний досвід та відновлювати внутрішні ресурси особистості. Українські дослідники підкреслюють ефективність пісочної терапії як засобу психологічної просвіти та підтримки громади, що переживає травму війни [6].

Важливим напрямом психологічної роботи є підтримка військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. Повернення військових до цивільного життя часто супроводжується труднощами соціальної адаптації, проявами посттравматичного стресового розладу, емоційною нестабільністю та кризою ідентичності. Психологічна допомога ветеранам має включати психотерапевтичний супровід, підтримку сімейних взаємин, групи

взаємодопомоги, розвиток навичок саморегуляції та професійну реінтеграцію. Науковці зазначають, що реабілітація ветеранів повинна реалізовуватися на засадах біопсихосоціальної моделі та враховувати індивідуальні потреби особистості [2; 3].

Важливим аспектом психологічної діяльності під час війни є робота з травмою та горюванням, оскільки чимало людей переживають такий гіркий досвід, пов'язаний із втратою близьких, майна, руйнуванням бізнесу тощо. Підтримка травмованих, консультування їхніх близьких спрямовані на проживання втрати без руйнування особистості. Вони допомагають безпечно вивільнити емоції, знайти сенс рухатися далі, відновити психологічну рівновагу та уникнути переходу нормального горя в ускладнений, хронічний стан.

Воєнний стан, превалювання негативних новин та частотні тривожні події, пов'язані з небезпекою для життя та здоров'я, різке зростання соціальної напруги, психологічного виснаження населення, кількості конфліктів та випадків порушення комунікації між різними групами людей негативно впливають і на здатність особистості ефективно та екологічно взаємодіяти в соціумі, відтак у територіальних громадах все більше зростає попит на діяльність медіаторів. Територіальні громади в Україні стали простором, де одночасно взаємодіють місцеві жителі, внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, волонтери, представники влади та громадських організацій. Така багатовекторна взаємодія часто супроводжується непорозуміннями, конкуренцією за ресурси, емоційною нестабільністю та кризовими ситуаціями, що зумовлює потребу у фахівцеві, здатному забезпечити конструктивний діалог і ненасильницьке врегулювання конфліктів. Медіатор допомагає сторонам почути одна одну, знизити емоційну напругу та знайти взаємоприйнятне рішення без застосування примусу чи насильства. Це сприяє підтриманню соціальної стабільності та згуртованості громади. Відрадно, що фахівці соціальних служб територіальних громад Тернопільської області нещодавно пройшли навчання за професійною (сертифікатною) програмою підвищення кваліфікації «Спеціалізоване навчання проведенню програм, спрямованих на зміну насильницької поведінки кривдника» при кафедрі психології та соціальної роботи ЗУНУ, тому цей напрям діяльності впроваджується у територіальних громадах нашого регіону.

Не менш важливим є напрям профілактики професійного та емоційного вигорання фахівців допомагаючих професій: психологів, педагогів, медиків, соціальних працівників, волонтерів. Постійна робота з травматичним досвідом інших людей може призводити до вторинної травматизації та емоційного виснаження. Тому в громадах необхідно впроваджувати програми психологічної підтримки фахівців, супервізії, тренінги зі стресостійкості та саморегуляції [4].

В умовах війни особливого значення набуває формування резильєнтності громади. Резильєнтність визначається як здатність особистості та спільноти адаптуватися до кризових обставин, зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після травматичних подій. Психологічна робота у цьому напрямі включає розвиток соціальної згуртованості, взаємодопомоги, громадської активності, підтримку локальних ініціатив та волонтерського руху. Саме спільна діяльність, довіра між членами громади та відчуття приналежності до спільноти сприяють подоланню наслідків колективної травми.

Отже, психологічна робота в територіальній громаді під час війни є важливою складовою забезпечення психічного здоров'я населення. Вона охоплює кризове консультування, психоедукацію, підтримку ВПО, дітей, ветеранів, розвиток резильєнтності громади та профілактику емоційного вигорання фахівців. Ефективність такої роботи залежить від міжвідомчої співпраці, доступності психологічних послуг, професійної підготовки спеціалістів та активного залучення громади до процесів взаємопідтримки. В умовах війни саме психологічна згуртованість громади стає важливим чинником суспільної стійкості та відновлення України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я.М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 79–84. URL : <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/428/382> (дата звернення 03.04.2026 р.)
2. Ігнатович О. Психологічна підтримка ветеранів під час реінтеграції в цивільне життя. *Психологія та особистість*. 2025. № 1. С. 54 – 64. URL : <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/345862/333062> (дата звернення 03.04.2026 р.)
3. Назмієв А. Сутність і зміст соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами війни та членами їх родин. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2025. № 56. С. 150–153. URL : <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/330058> (дата звернення 09.04.2026 р.)
4. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 40 – 46. URL : <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/892/871> (дата звернення 06.04.2026 р.)
5. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 68 – 73. URL :

<https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/38/36> (дата звернення 02.04.2026 р.)

6. Федоренко Ю. А Соціально-психологічні чинники абілітації та реабілітації особистості в умовах воєнного стану. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф.(Київ, 28 лют. 2025 р.). – Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. URL : https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/03/zbirnyk_vektory-soczialnoyi-organizacijnoyi.pdf#page=308 (дата звернення 06.04.2026 р.)

Оксана Заславська

*актриса КЗ «Кіровоградський академічний обласний український музично
драматичний театр ім. М. Л. Кропивницького»;
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Т. Г. Глух, Західноукраїнський національний університет*

ПОНЯТТЯ ПРО ОСОБИСТІСНУ ГОТОВНІСТЬ ТА ЇЇ ЧИННИКИ

У сучасному світі, котрий характеризується швидкими соціальними змінами, зростанням вимог до професійної діяльності та необхідністю постійної адаптації, проблема особистісної готовності набуває особливої актуальності. Вона визначає здатність людини ефективно діяти, приймати обґрунтовані рішення та долати труднощі в різних життєвих ситуаціях. Особливо важливим є формування особистісної готовності у студентської молоді, оскільки саме цей період є ключовим для професійного становлення та самореалізації [7].

За результатами психологічних досліджень встановлено, що рівень особистісної готовності у студентів до змін є недостатньо сформованим. Зокрема, приблизно 50–55% студентів мають середній рівень готовності, близько 25–30% — високий рівень, тоді як 15–20% характеризуються низьким рівнем [6]. Такі показники свідчать про необхідність розвитку ключових компонентів готовності, зокрема мотивації, самостійності, відповідальності та емоційної стійкості. У сучасній психології поняття особистісної готовності трактується по-різному залежно від наукового підходу. Узагальнюючи наукові концепції, можна визначити її як сукупність психологічних якостей, що забезпечують здатність особистості ефективно виконувати діяльність і адаптуватися до змінних умов [7]. В іншій інтерпретації особистісна готовність тлумачиться як стан і властивість особистості, яка включає мотивацію, знання, уміння та емоційну стабільність, необхідні для досягнення успіху в діяльності [1].

Готовність людини до діяльності диференціюється на фізичну, психологічну, психосоціальну, інтелектуальну, емоційну та соціальну. Психологічна готовність стосується готовності до навчання, материнства, ведення бойових дій, професійної та громадської діяльності, саморозвитку, спортивних змагань, творчої діяльності, діяльності в екстремальних ситуаціях, лідерства, конструктивної взаємодії з іншими тощо.

Особистісна готовність формується під впливом системи різноманітних чинників, які мають як внутрішній, так і зовнішній характер. Важливу роль відіграють вікові чинники, оскільки на різних етапах онтогенезу змінюється рівень психічної зрілості, життєвого досвіду, самостійності та відповідальності особистості. З віком підвищується здатність до саморегуляції, формується більш усвідомлене ставлення до діяльності та зростає рівень готовності до прийняття рішень [4].

Суттєвими є також чинники, пов'язані зі статтю, які проявляються у відмінностях емоційної чутливості, соціально схвалюваних моделей поведінки, а відтак типових (часто стереотипних) поведінкових реакцій, стилю мислення та комунікативних особливостей. Ці характеристики можуть впливати на рівень готовності до діяльності та спосіб реагування на складні ситуації [8].

Важливе місце займають чинники, пов'язані з характером особистості. Такі індивідуально-психологічні риси, як самоконтроль, наполегливість, впевненість у собі, рівень тривожності та відповідальності, безпосередньо визначають здатність людини діяти ефективно. Високий рівень розвитку цих рис сприяє підвищенню особистісної готовності, тоді як їх недостатня сформованість може ускладнювати діяльність [1].

Соціальні чинники також мають значний вплив на формування особистісної готовності. Умови виховання, рівень освіти, соціальне середовище, підтримка з боку оточення та набутий соціальний досвід формують установки особистості та визначають її ставлення до діяльності. Соціальне середовище може як стимулювати розвиток готовності, так і обмежувати його [5].

Крім того, значну роль відіграють культурні чинники, що визначаються системою цінностей, норм і традицій суспільства. Вони формують світогляд особистості, її мотивацію, поведінкові установки та ставлення до діяльності, що, своєю чергою, впливає на рівень особистісної готовності [6].

Не менш важливими є біологічні чинники, які пов'язані з природними особливостями організму. Стан здоров'я, тип нервової системи, темперамент, рівень енергійності та працездатності впливають на здатність особистості витримувати навантаження, зберігати активність і ефективно діяти в різних умовах [4].

Отже, особистісна готовність є складною інтегративною характеристикою особистості, яка визначає її здатність до ефективної діяльності та адаптації до змінних умов середовища. Вона формується під впливом різноманітних чинників, серед яких важливу роль відіграють біологічні, вікові, статеві, індивідуально-психологічні, соціальні та культурні. Результати досліджень свідчать про те, що значна частина молоді має лише середній рівень сформованості особистісної готовності до змін, що вказує на необхідність її

подальшого розвитку. Формування особистісної готовності є важливим завданням сучасної освіти, оскільки вона безпосередньо впливає на успішність діяльності та самореалізацію особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галушак В. М. Особистісна готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. С. 452–458.
2. Гірняк А., Бурак Т. Психолого-педагогічні передумови готовності старшокласників із особливими освітніми потребами до навчання у ЗВО. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 91–95.
3. Гірняк А., Пивошук Н. Психологічна готовність до конструктивної соціальної взаємодії як ресурс особистого порозуміння. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.*, (м. Тернопіль, 4–5 листоп. 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. С. 9–14.
4. Ковальчук О. В. Психологічні особливості розвитку особистісної готовності. *Науковий вісник*. 2019. Вип. 2(45). С. 112–117.
5. Мірошниченко О. М. Психологічна готовність особистості: теоретичний аспект. *Психологія і суспільство*. 2020. С. 44-45.
6. Назаренко Н. В. Особистісна готовність до змін студентів. *Психологічні перспективи*. 2021. С.68-72.
7. Самойленко О. А., Лисак П. М. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Психологічний часопис*. 2020. № 2. С. 232-241.
8. Яковицька Л. В. Психологічна готовність до професійної діяльності. Київ: НАУ, 2021. С. 172.

Еліна Ходаковська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
А6 Спеціальна освіта А6.01 Логопедія, Херсонський державний університет*

*Науковий керівник – кандидатка педагогічних наук, доцентка
Н. В. Кабельнікова, Херсонський державний університет*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА РОДИН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ЧИННИК КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасний стан розвитку української освіти характеризується глибокою гуманізацією та переорієнтацією на особистісно-орієнтовану модель взаємодії, де особливе місце посідає інклюзивне навчання як засіб забезпечення рівних прав на якісну освіту для всіх дітей без винятку. Психосоціальна підтримка родин, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), постає не лише як допоміжний компонент освітнього процесу, а як ключова основа успішної соціалізації дитини та гармонізації її життєвого простору. Актуальність цієї проблеми загострюється в умовах тривалих соціальних криз та воєнного стану, коли стабільність дитини з ООП стає критично залежною від психологічної стійкості її найближчого оточення.

В українських наукових дослідженнях (В.Бондар, В.Засенко, А.Колупаєва, Л.Прохоренко, В.Синьов, М.Шеремет та ін.) представлена проблематика розглядається крізь призму ковітальної взаємодії – особливої форми співіснування та спільного розвитку, де життєві сили всіх учасників інклюзивного середовища об'єднуються для досягнення синергетичного ефекту зростання та збереження життєздатності й самоактуалізації. Це не просто формальна співпраця між фахівцями та батьками, а глибинна психосоціальна взаємодія, де успіх одного учасника живить ресурси іншого. В інклюзивному просторі ковітальна взаємодія виявляється у здатності педагогів, дитини та її батьків формувати спільне поле смислів, де обмеження життєдіяльності не стають перешкодою для повноцінного соціального функціонування. Такий підхід дозволяє розглядати інклюзію як екосистему, де емоційний добробут родини є першочерговим індикатором ефективності всієї системи супроводу.

Психосоціальна підтримка стає тим медіатором, який дозволяє трансформувати потенційні конфліктні зони у простір взаємодопомоги та спільного життєтворення, що є критично важливим для стабілізації емоційного стану батьків та підвищення їхньої виховної спроможності. [4, с. 46].

Теоретичне обґрунтування необхідності психосоціальної підтримки родин дітей з особливими освітніми потребами базується на розумінні сім'ї як первинного та найважливішого інституту соціалізації, зокрема А.Колупаєва та О.Таранченко, наголошують на тому, що сім'я дитини з ООП часто перебуває під тиском численних проблем, які мають комплексний характер і охоплюють медичні, соціальні, економічні та глибоко психологічні аспекти життя. Стан хронічного стресу, відчуття болю, горя та провини стають постійними супутниками батьків, що призводить до виснаження їхніх внутрішніх ресурсів та формування деструктивних установок щодо майбутнього дитини. Психосоціальна підтримка в таких умовах спрямована на руйнування психологічних бар'єрів, подолання «комплексу жертви» та апатії, що є необхідною умовою для переходу родини до активної партнерської взаємодії з педагогами та фахівцями [3, с.42].

Концепція ковітальної взаємодії в інклюзивному середовищі передбачає, що успіх дитини є результатом не лише індивідуальних зусиль вчителя чи асистента, а продуктом узгодженої діяльності всієї команди супроводу, де батьки посідають ключове місце. Залучення родини до освітнього процесу починається з усвідомлення батьками своєї відповідальності та важливості їхнього вкладу в розвиток дитини. Взаємодія між вчителями та батьками допомагає створити таке навчальне середовище, яке сприяє позитивному досвіду для дітей, оскільки саме батьки допомагають вчителям розпізнати та врахувати унікальні особливості своєї дитини. Це дозволяє індивідуалізувати підхід та максимально використовувати потенціал кожної дитини, що є основою інклюзивної парадигми [3, с.44].

Сучасні реалії України, зумовлені військовою агресією та соціально-економічними викликами, висувають нові вимоги до системи психосоціальної підтримки. Сім'ї дітей з особливими освітніми потребами є найбільш вразливими в умовах криз, оскільки стабільність і передбачуваність є критично важливими для емоційного добробуту таких дітей. К. Бужинецька зазначає, що в умовах війни психологічна підтримка родин має бути гнучкою, доступною та орієнтованою на швидке реагування на гострі стресові стани. Основними напрямками роботи в цей період стають емоційна підтримка батьків для подолання тривоги та навчання їх методам стабілізації стану дитини [1, с. 12].

Психоедукація в умовах кризи набуває особливого значення, оскільки батькам потрібні чіткі інструкції щодо підтримки розпорядку дня та використання візуальних розкладів для забезпечення передбачуваності життя дитини. Це дозволяє мінімізувати прояви небажаної поведінки та розвивати самостійність у дітей з особливими потребами навіть у нестабільних умовах. Крім того, надання інформації про доступні ресурси, такі як медичні послуги чи

гуманітарна допомога, є невід'ємною частиною соціальної підтримки, що зменшує почуття безпорадності та ізоляції.

Для реалізації ковітальної взаємодії на рівні закладу освіти необхідно впроваджувати стратегії, які базуються на партнерстві та взаємоповазі. І.Денищук підкреслює, що Нова українська школа передбачає глибоку залученість родини до побудови освітньої траєкторії дитини. Це включає не лише спільне розроблення індивідуальної програми розвитку, а й регулярний обмін інформацією про поточні успіхи та труднощі. Батьки мають відчувати, що вони є корисними членами команди, а їхня думка враховується при прийнятті важливих рішень щодо навчання та виховання дитини [2, с.83].

Ефективна психосоціальна підтримка родини дитини з ООП має реалізовуватися через комплексний вплив на різні сфери її життя. Інформаційний аспект передбачає озброєння батьків конкретними методиками взаємодії з дитиною, що трансформує їхню позицію з пасивних спостерігачів у компетентних партнерів освітнього процесу. Емоційно-ресурсний напрям фокусується на розвитку резильєнтності, допомагаючи батькам знаходити внутрішні опори та перетворювати травматичний досвід на джерело особистісного зростання. Соціально-комунікативна складова забезпечує інтеграцію родини в ширшу громаду, де через участь у спільних заходах та групах взаємопідтримки відновлюється почуття приналежності до соціуму та формується досвід успішної ковітальної взаємодії з іншими родинами.

Система психосоціальної підтримки включає також розвиток комунікативних форм поведінки у батьків, що сприяють їхній самоактуалізації. Виховання дитини з ООП не має ставати причиною соціальної смерті батьків як особистостей. Допомога у формуванні навичок соціальної взаємодії, підтримка особистісного зростання кожного члена родини є важливими чинниками, що забезпечують життєстійкість сім'ї в довгостроковій перспективі. Коли батьки відчують, що вони ростуть разом із дитиною, долаючи труднощі та відкриваючи нові можливості, реалізується істинний сенс ковітальності.

Отже, ковітальна взаємодія в інклюзивному середовищі не є статичним станом, це динамічний процес, що потребує постійного живлення через психосоціальну підтримку. Вона виявляється у здатності всіх учасників освітнього процесу ефективно взаємодіяти заради спільної мети. Психосоціальна підтримка забезпечує необхідний емоційний фундамент для такої взаємодії, знімаючи бар'єри страху, недовіри та агресії. Залучення батьків до визначення цілей навчання робить їх партнерами в досягненні успіху, що значно підвищує їхню мотивацію та віру в майбутнє. Психосоціальна підтримка, інтегрована в повсякденне життя закладу освіти, стає природним чинником ковітальної

взаємодії, забезпечуючи гармонійний розвиток кожної дитини та добробут її родини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бужинецька К.Б. Важливі кроки: сучасні практики підтримки родин дітей з ООП в умовах криз: [рукопис]. Київ, 2024. 22 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744144/1/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%20%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8B7.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).

2. Денищук І. Стратегії ефективної взаємодії з батьками осіб з особливими освітніми потребами на рівні закладу освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2023. Вип. 69. С. 80–90. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-69-80-90>.

3. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Інклюзія: покроково для педагогів: навчально-методичний посібник (Серія «Інклюзивна освіта»). Київ, 2023. 232 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739317/1/Kolupaeva.Taranchenko.Inclusia.Pokrokov.o.pdf> (дата звернення: 23.03.2026).

4. Психолого-педагогічний супровід дитини з ООП в умовах Нової української школи / уклад.: І. М. Литвин, Т. Л. Гавриленко. Черкаси, 2020. 76 с. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/545/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).

Наталія Корнелюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

Ярослав Дикий

*доктор філософії в галузі психології, викладач кафедри психології та соціальної
роботи, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНЕ УЗМІСТОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ВОЛОНТЕРСТВА

В умовах повномасштабної війни в Україні волонтерська діяльність набула масового характеру і стала одним із найважливіших ресурсів суспільної стійкості. На четвертому році повномасштабної агресії росії проти України, за даними Опендатабот, станом на початок грудня 2025 року, в Україні зарєстровано 11 792 волонтери – це найбільша чисельність від початку 2022 року [7]. Вочевидь, позитивна динаміка розвитку волонтерського руху в Україні зберігається і волонтерська діяльність залишається одним із ключових факторів підтримки.

Підтримка психологічного здоров'я і збереження життя своїх громадян є фундаментальним завданням державної політики України, що створює умови для стійкості і боєздатності держави, саме тому велика увага дослідників, фахівців різних галузей, зокрема і психологів, психотерапевтів, зосереджена на вивченні впливу психоемоційних факторів на стан організму волонтерів для відновлення його нормального функціонального стану й оптимізації життєзабезпечення у волонтерів, які надають безкоштовну допомогу населенню і підтримку країні вцілому.

Вважаємо, що у процесі дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності перш за все необхідно визначити її сутність та зміст в сучасних реаліях. В літературі за темою дослідження наводиться широкий діапазон визначень волонтерської діяльності. Зокрема, Ленюв А.А. вказує, що волонтерська діяльність це: «свідома, добровільна та безоплатна діяльність (особи чи неурядової організації), що спрямована на досягнення соціального ефекту у процесі вирішення суспільних, економічних, екологічних або інших викликів сучасного соціуму в межах своїх професійних компетенцій та у вільний від основної роботи час» [4, с. 60]. Водночас таке тлумачення містить певне спрощення волонтерської дійсності за сучасних умов, позаяк сучасне українське волонтерство не обмежується виключно зреалізуванням суб'єктом власних

професійних компетенцій, адже почасти волонтерам доводиться здобувати нові навчички, опановувати незнайомі донедавна види діяльності та діяти і вчиняти у ситуаціях невизначеності, що передусім потребує психологічної резильєнтності, наявності відповідних ціннісних детермінант, інтенцій та мотивації, а також докладання вольових зусиль до зреалізування цього виду безоплатної суспільнокорисної діяльності.

На думку науковців Наталії Гевчук та Тетяни Опалюк «волонтерство – це форма благодійності, яку людина здійснює добровільно, безкорисливо та усвідомлено, що виражається через особисте надання різних соціальних послуг та ґрунтується на принципах законності, гласності, гуманності, рівності та здійснюється для досягнення суспільно-значущих цілей» [1, с.117].

У будь-яких кризах, потрясіннях, катастрофах (внутрішніх чи глобальних) виникає вітальна потреба вижити, це спонукає людей гуртуватися, взаємодіяти, мобілізувати свої ресурси. Така ситуація і середовище стає сприятливим ґрунтом для соціальної мобілізації і розвитку волонтерської діяльності, зокрема, і зростанням довіри до волонтерів. Водночас висока довіра у людей до волонтерів полегшує можливості шахрайства з боку осіб, які видають себе за волонтерів. Також в умовах реальної небезпеки, соціальної, політичної невизначеності, у людей виникає спокуса захиститися від наслідків криз, перепитій, погіршення власного матеріального становища в умовах непевності, і тоді людина починає шукати шляхи і способи отримання власних вигод, використовуючи для цього волонтерську діяльність, часто порушуючи чинне законодавство України. І саме відсутність хоча б однієї з ознак волонтерства, переліченого вище авторами Н. Гевчук і Т. Опалюк, дає нам підстави констатувати про існування паралельно такого явища як псевдоволонтерства, на думку Мацієвського Ю. [5, с.20], яке перебуває у симбіозі з волонтерством, але обидва ці явища мають абсолютно протилежні наслідки. Вивчення нових соціальних явищ, їх передумови виникнення, психологічний зміст та вплив на суспільство вимагає глибокого аналізу, і є темою окремих майбутніх досліджень та дискусій.

У контексті нашого дослідження психологічного узмістовлення сучасного українського волонтерства ми розглядаємо волонтерську діяльність як поєднання багатьох мотиваційних чинників волонтерської діяльності. Вивчення психологічного деталювання вчинку волонтерства знаходимо у науковій роботі Я.О. Дикого, де обґрунтовано, що феномен волонтерства доцільно розглядати крізь призму вчинкової теорії В.А. Роменця та циклічно-вчинкового підходу А.В. Фурмана, у межах яких «він постає як цілісна подія, що поєднує ситуаційні, мотиваційні, дійові та післядійові аспекти волонтерського практикування... що вчинок волонтерства набуває різних модусних форм – від операційного до повноцінного вчинення, які відображають ступінь смислової інтеграції та рівень

особистісної зрілості волонтера... що зовнішня структура цього явища охоплює соціальні умови та потреби, на які реагує волонтер, тоді як внутрішня розкривається через ціннісні орієнтири, мотиваційні чинники, діяльнісні прояви та рефлексивні наслідки» [3, с. 4-8]. На думку Я.О. Дикого : «У такому ракурсі волонтерство інтерпретується як екзистенційно значуща форма суспільної дії та внутрішнього становлення особистості, що поєднує її морально-ціннісні орієнтири, громадянську відповідальність та творчо-альтруїстичну самореалізацію» [2, с. 101].

Рівень задіяності особистості у волонтерстві залежить від шереги її внутрішніх індивідуально психологічних особливостей та зовнішніх детермінант, на кшталт соціально-економічних умов, кризових викликів і, передусім, збройної агресії росії. Соціальні психологи наголошують на тому, що зовнішній образ волонтерської діяльності може виглядати однаково в усіх представників, проте його психологічне у змістовлення, що головно охоплює мотивацію, різні. Відомі американські дослідники проблематики мотивації волонтерської діяльності, Е.Дж. Клері та М. Снайдер, з-поміж провідних мотивів виокремлюють такі: а) допомагати іншим і відчувати сенс життя; б) щоб отримати досвід для резюме; в) щоб бути частиною спільноти або отримати соціальне схвалення, тощо [9]. Сутнісний зміст утилітарного підходу обґрунтовує тезу про те, що людина поводиться певним чином, бо це має для неї сенс, особистісну вигоду, або спричинює бажаний результат, навіть якщо зовні виглядає як альтруїзм.

Чільне місце у вивченні мотивації як провідного чинника у змістовлення волонтерської діяльності, посідає дискусія про альтруїстичне або егоїстичне походження просоціальної поведінки волонтерів. У межах цієї дискусії існують дві основні позиції, прихильники першої стверджують, що будь-яка допомога зрештою зумовлена егоїстичними мотивами та спрямована на отримання особистої вигоди, тоді як прибічники іншої – про те, що залучення до волонтерської діяльності може бути справді безкорисливим та ґрунтуватися на щирій турботі про благополуччя іншої людини. За словами Ніколіної О., Астремської І. «психологічні особливості волонтерів можуть варіюватися залежно від конкретних особистих характеристик та контексту волонтерської діяльності. Кожна людина унікальна, і волонтерство може мати різний вплив на різні особи» [6, с.35].

Постійна робота з верствами населення, які потребують допомоги і мають травматичний досвід, конфлікт між особистим життям у волонтерів та допомогою нужденним, інші психологічні виклики та високий рівень відповідальності у волонтерській роботі, вимагають значних психоемоційних ресурсів і самопожертви від волонтерів. Слушно зауважити, що Л. Остролуцька

у своїх працях так описує основні джерела стресу волонтерів: «емоційна напруга як наслідок частих контактів з людьми, що перебувають у кризових ситуаціях; фізичне виснаження як результат інтенсивної праці та нестачі відпочинку; невизначеність в умовах нестабільної ситуації й швидких змін умов діяльності; брак ресурсів (фінансових, матеріальних, людських); почуття провини як відчуття нездатності допомогти всім, хто цього потребує» [8, с. 40]. Подібне ресурсне практикування спричиняє низку психологічних викликів для особистості волонтера, а відтак потребує стійкої мотивації, альтруїстичного світогляду і розвиненої емпатії, а також усвідомлення того, що подібна суспільнокорисна і безоплатна діяльність, може становити загрозу емоційного виснаження і вигорання, в окремих випадках деперсоналізації.

Отож, волонтерське практикування не до снаги кожній пересічній людині, адже не всі здатні зреалізовувати цей вид альтруїстичної роботи на постійній основі, особливо в умовах перманентного стресу. За сучасних умов волонтерство розвивається, інтегрується в діяльність інституцій і розглядається як важливий ресурс суспільної стійкості, а також набуває особливого значення в періоди суспільних криз і трансформацій, передбачаючи усвідомлення унікальності узмістовлення сучасного українського волонтерства як соціального і психологічного феномена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гевчук Н., Т. Опалюк. Волонтерство як чинник формування соціальної активності студентської молоді. *Ввічливість*. 2024. Вип. 2. С. 116-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/humit_2024_2_19. (дата звернення: 20.04.2026).
2. Дикий Я.О. Психологічне деталювання вчинку волонтерства. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія», Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025. 252 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/55667> (дата звернення: 17.04.2026).
3. Дикий Я. О., Фурман А. В. Goal setting as an act of intentionality in the motivational field of the volunteer deed. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 98–105. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.098>
4. Ленъов А.А. Волонтерство як складний суспільний феномен сьогодення. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology*. 2023. Vol. 14, no. 2. С. 55-66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hst_2023_14_2_9 (дата звернення: 20.04.2026).
5. Мацієвський Ю.В., Лук'янчук Я.В. Волонтерство та псевдоволонтерство в Україні: новий погляд крізь призму неформальних інститутів. *Політичні дослідження*. 2024. № 1. С. 19-41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Politst_2024_1_4 (дата звернення: 16.04.2026).

6. Ніколіна О., Астремська І. Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності. *Психологічний вісник*. 2023. № 17. С. 31–37.
7. Опендатабот. 2,9 млрд грн донатів збирають щомісяця через банківські збори. 5 груд. 2025. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/donats-2025> (дата звернення: 20.04.2026).
8. Остролуцька Л. Формування у волонтерів навичок управління стресом. *Психологічні особливості волонтерської діяльності [Текст] : матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 31 берез. 2025 р.)*. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. С. 39-41.
9. Clary E. G., Ridge R. D., Stukas A. A., Snyder M., Copeland J., Haugen J., Miene P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74. P. 1516–1530. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В КОЛЕКТИВІ

У сучасних умовах динамічних суспільних трансформацій та зростання стресогенних чинників, ефективність будь-якої професійної групи залежить не лише від технічних ресурсів, а й від внутрішнього стану людського капіталу. Соціально-психологічний клімат (СПК) виступає інтегральним показником життєдіяльності колективу, що відображає систему міжособистісних стосунків, ставлення до праці та рівень групової згуртованості.

СПК - це система соціально-психологічних умов, що забезпечують або перешкоджають ефективній діяльності групи та розвитку її членів. Він відображає характер взаємин між людьми, рівень їхньої задоволеності спільною діяльністю та психологічний комфорт у колективі.

Гаркавцев Є.І. зазначав, що соціально-психологічний клімат - це «сторона міжособистісних відносин, яка виявляється у виді сукупності психологічних умов, які сприяють або суперечать продуктивній суспільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі», а також «результат спільної діяльності людей, їх міжособистісної взаємодії. Він проявляється в таких групових ефектах, як настрої і думка колективу, індивідуальне самопочуття і оцінки умов життя і роботи особистості в колективі» [2, с.34, 35].

Колектив як соціальна спільнота являє собою мікроструктуру, що формується завдяки поєднанню соціально-демографічних характеристик його членів (вік, стать, професія, освіта, національність, соціальне походження). Водночас індивідуально-психологічні особливості кожної особистості можуть виступати чинником, який або сприяє, або перешкоджає виникненню почуття єдності. Саме ці особливості визначають характер міжособистісних взаємин і значною мірою впливають на формування соціально-психологічного клімату в колективі.

Соціально-психологічний клімат є багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії людей. У психологічній літературі він розглядається як ключовий чинник ефективності діяльності колективу, рівня задоволеності працею та професійного розвитку особистості.

У сучасному світі робота в команді стала не тільки нормою, але і необхідністю для досягнення високих результатів та успішного вирішення завдань. Однак ефективність роботи команди значною мірою залежить від психологічного клімату, що панує всередині неї.

Черешнюк Л.О. вважає, що «соціально-психологічний клімат в команді визначається сукупністю взаємин, норм, цінностей та емоційної атмосфери, які впливають на психічне та емоційне становище її учасників». [6, с.8]. Важливим при цьому є якість комунікації між її учасниками. Від рівня відкритості, взаєморозуміння та емпатії у спілкуванні залежить ступінь прийняття та підтримки колективних ідей і рішень. Якщо члени команди переконані, що їхні думки уважно вислуховуються та до них прислухаються, це сприяє підвищенню морального духу та формує мотивацію для досягнення спільних цілей.

Не менш важливим чинником є рівень довіри між учасниками. Взаємна довіра створює атмосферу співпраці та підтримки, що забезпечує ефективне вирішення проблем і сприяє досягненню результатів. У колективі, де довіра виступає основою взаємодії, учасники готові брати на себе відповідальність, відкрито обмінюватися інформацією та надавати допомогу один одному у складних ситуаціях.

Сімоненко О. А. вважає, що у системному підході соціально-психологічний клімат визначається як система взаємовідносин між членами колективу, що ґрунтується на індивідуальних властивостях учасників спільноти, принципах міжособистісної взаємодії. [5, с.107].

Соціально-психологічний клімат будь-якої організації формується на основі міжособистісної взаємодії, що відображає не лише характер комунікації між окремими особами, а й вплив зовнішнього середовища - предметів, речей та природних чинників. Настрій окремого індивіда здатний поширюватися на інших членів колективу, відображаючись у їхній поведінці, діяльності та загальному емоційному стані.

Астахов Д.В. вважає, що «соціально-психологічний клімат є складним явищем, яке поєднує у собі певну систему взаємодії між членами колективу, яка під впливом індивідуальних психофізіологічних особливостей та внутрішньогрупових традицій і стандартів формують колективну свідомість та настрої, а також комплекс психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності, ефективній професійній взаємодії та всебічному розвитку особистості в групі для досягнення цілей як окремого члена, так і колективу та підприємства загалом». [1, с.166].

Іванов Є.В. писав, що на СПК впливають такі чинники, як 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]

У різних колективах можна спостерігати відмінності у соціально-психологічному кліматі, які проявляються у його змісті та спрямованості.

Традиційно виокремлюють три основних види СПК:

- з позитивною спрямованістю (його називають сприятливим, або здоровим);
- з негативною спрямованістю (має назву несприятливого, або нездорового);
- з нейтральною спрямованістю (спрямованість чітко не визначена, є нейтральним) [3, с.426].

Значення соціально-психологічного клімату команди особливо посилюється у періоди, коли вона стикається з масштабними викликами чи перебуває під впливом інтенсивних стресових факторів. У сучасних умовах, зокрема під час повномасштабної війни, роль сприятливого психологічного клімату набуває критичного значення. Він забезпечує підтримку морального духу, сприяє згуртованості та підвищує здатність колективу долати труднощі, зберігаючи внутрішню стабільність і мотивацію для подальших зусиль. Сприятливе середовище допомагає колективу долати труднощі, підтримувати моральний стан та зберігати енергію для подальших зусиль.

Соціально-психологічний клімат не є статичним утворенням, він потребує постійного моніторингу та цілеспрямованої корекції. Оптимізація соціально-психологічного клімату є фундаментальним чинником забезпечення стратегічної стійкості організації.

Отже, соціально-психологічний клімат є інтегральною характеристикою групової життєдіяльності, яка відображає сукупність емоційних станів, ціннісних орієнтацій та міжособистісних відносин членів колективу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астахов Д. В. Соціально-психологічний клімат як чинник ефективної професійної групової взаємодії [Електронний ресурс] / Д. В. Астахов // Габітус. - 2021. - Вип. 27. - С. 161-167.
2. Гаркавцев Є. І. Соціально-психологічний клімат у колективі курсантів як умова формування їх професійної надійності [Електронний ресурс] / Є. І. Гаркавцев // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. - Вип. 6. - С. 34-38.

3. Грішнова О. А. Економіка праці та соціально-трудові відносини: підручник / О.А. Грішнова. – К.: Знання, 2004. –535 с

4. Іванов Є. В. Соціально-психологічний клімат як фактор ефективності колективу / Є.В.Іванов // Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.- 2025. № 2. – С. 45–52.

5. Сімоненко О. А. Типи соціально-психологічного клімату в структурах державного управління та місцевого самоврядування (в процесі впровадження децентралізації влади) [Електронний ресурс] / О. А. Сімоненко // Вісник Національного університету оборони України. - 2023. - Вип. 4. - С. 106-118.

6. Черешнюк Л. О. Соціально-психологічний клімат у колективі та важливість його формування [Електронний ресурс] / Л. О. Черешнюк // Advanced top technology. - 2024.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доцент кафедри психології та соціальної роботи
В. Б. Біскуп, Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ЕВТАНАЗІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Світ пронизаний різноманітними проблемами та непересічними викликами, які продиктовані стрімкими темпами змін в економічній, геополітичній, ідеологічній й соціальній сферах. Також трансформується етичний дискурс, змінюються сенси, переосмислення традиційних цінностей відбувається через супротив чи безумовне прийняття новітніх моделей світосприйняття. До одних з таких дискусійних питань належить проблема евтаназії.

Феномен евтаназії постає як багатовимірний вузол людського буття у якому перетинаються досягнення медицини, інституційні правила й юридичні норми, пріоретети соціальної політики держави. У центрі цієї міждисциплінарної дискусії перебуває особистість у стані граничної вразливості, чиє право на гідність кидає виклик традиційним парадигмам «святості життя» та вимагає переходу до «етики якості життя». Соціально-психологічна напруга навколо евтаназії в Україні зумовлена глибокою трансформацією суспільної свідомості, у якій право володіти особистими правами, зокрема правом на життя та смерть, стає дилемою. Тобто рішенням більшості чи актом індивідуального самовизначення. У сучасному визначенні «евтаназія – це спосіб реалізації права людини на гідну смерть (юридична складова), що ґрунтується на свободі волі людини й охоплює її право на смерть, що спрямовано на припинення життя невиліковно хворого пацієнта з метою вберегти його від нестерпних страждань (гуманістична складова), на прохання хворого або його законних представників, у випадках, коли пацієнт не спроможний озвучити таке бажання самостійно, за умови, коли гідне соціальне існування людини неможливе» [1, с. 26].

Зважаючи на складність означеної проблеми нами було запропоновано виокремити у проблемному полі дискусій про евтаназію декілька вимірів: психологічний, соціальний та етико-релігійний.

Психологічний вимір евтаназії охоплює складність емоційних станів термінального хворого, його родини та медичного персоналу. Ключовим чинником тут виступає подолання етапів вмирання. Соціальний працівник та

психолог, поряд з медичними персоналом, фахово мають диференціювати раціональне бажання пацієнта уникнути нестерпних мук від симптомів клінічної депресії, яка, за можливості, піддається корекції. Важливим аспектом є суб'єктивне сприйняття болю, який часто стає головним тригером запиту на смерть, особливо за умови недостатнього доступу до адекватної аналгезії. Психологічна готовність пацієнта до вибору моменту відходу часто ґрунтується на прагненні зберегти особистісну автономію та уникнути «негідного» існування у стані повної безпорадності. «Критики побоюються, що легалізація евтаназії може призвести до ситуацій, коли рішення про припинення життя буде прийматися не за бажанням самого пацієнта, а під тиском родичів, лікарів або суспільства» [2, с. 89].

Соціальний вимір проблеми висвітлює евтаназію як «дзеркало» державної соціальної політики та рівня гуманності суспільства. В українських реаліях цей аспект ускладнюється явищем системних проблем, коли фізичні страждання поєднуються із соціальною ізоляцією та гострим страхом пацієнта стати тягарем для близьких та рідних особистості. Дослідження свідчать, що запит на евтаназію часто провокується не самою хворобою, а відчуттям покинутості та економічною неспроможністю родини забезпечити дорогий догляд.

Етико-релігійний бар'єр в українському суспільстві залишається потужним гальмівним чинником. «Більшість релігій не схвалюють евтаназію, а деякі конфесії (наприклад, католицька церква) ставляться до неї вкрай негативно й забороняють, апелюючи до авторитету Бога» [3, с. 13]. Означені зауваження створюють психологічний конфлікт між релігійними догмами та світською потребою у соматичних правах особистості, які включають право на вільне розпорядження власним тілом.

Особливої екзистенційної гостроти питання евтаназії набуває в контексті повномасштабної війни в Україні. Бойові дії виступають каталізатором дискусії про гідну смерть у ситуаціях надважких травм та обмеженості медичних ресурсів. У таких умовах актуалізується ризик «соціальної евтаназії», коли рішення про припинення життя приймається виходячи з економічної доцільності рятування тих, хто має більше шансів на одужання. Для військовослужбовців право на самовизначення, включно із вибором моменту відходу, розглядається як фундаментальний елемент їхньої гідності та автономії.

Таким чином, соціально-психологічні питання евтаназії в Україні вимагають переходу від моделі суто нормативних заборон до створення цілісного середовища паліативного супроводу. Вирішення проблеми перебуває у площині широкого суспільного діалогу та впровадження інституту «біологічних заповітів» (Living Wills), що дозволить збалансувати обов'язок держави захищати життя із абсолютною цінністю людської гідності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бровко Н., Сімакова С. Філософське розуміння евтаназії: позбавлення життя чи реалізація права на смерть. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2024. № 2 (28). С. 24–31.
2. Забзалюк Д. Є., Волкова С. М. Реалізація конституційного права людини на евтаназію: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2025. Вип. 5, ч. 1. С. 87–92.
3. Гардашук Т. В. На межі життя й смерті: дискусійні обшири. *Біоетичні аспекти правового регулювання ейтаназії та суміжних з нею явищ в Україні : матеріали круглого столу / за ред. Я. О. Триньової*. Київ, 2018. С. 7–17.

Руслан Архипович, Богдан Яремус

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ТА УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІДЕОЛОГЕМ І ПРИНЦИПІВ МОВНОЇ ПОЛІТИКИ В МОЛОДІЖНОМУ ДОВКІЛЛІ

Сучасна українська молодь відзначається високим рівнем відкритості до глобальних культурних впливів, активним використанням цифрових технологій та значною соціальною мобільністю. Ціннісні орієнтації молодих людей формуються під впливом соціальних мереж, поп-культури та медіапростору, що нерідко дистанціює їх від традиційного мовного середовища. Як наслідок, державна мовна політика не завжди сприймається молодіжною аудиторією як пріоритетна, а ставлення до її реалізації часто залишається нейтральним або має ситуативний характер. Це, у свою чергу, актуалізує необхідність виявлення та аналізу ключових чинників, що визначають ефективність впровадження ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі.

Одним із визначальних чинників ефективної реалізації ідеологем мовної політики в молодіжному середовищі є її **політико-правова підтримка**. Саме через нормативно-законодавчі механізми закріплюється статус державної мови та окреслюються межі її функціонування в усіх суспільних сферах. Законодавче регулювання створює підґрунтя для системного впровадження мовних стандартів в освіті, культурі та медіапросторі, що безпосередньо корегує мовну поведінку молоді. Більше того, правові гарантії не лише забезпечують реалізацію мовних прав громадян, а й формують умови для активного вживання державної мови як обов'язкового елемента публічного простору.

Другим важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі є **соціальні кампанії та просвітницькі проєкти**, що створюють активну комунікаційну платформу для залучення молоді до використання державної мови. Через ці ініціативи державна мова стає більш помітною у повсякденному житті молоді, а її значення як чинника національної ідентичності та культурного розвитку підкреслюється на практичному рівні. Соціальні кампанії охоплюють різні формати роботи, включно з інформаційними акціями, конкурсами, тренінгами, флешмобами та інтерактивними освітніми програмами, що робить процес популяризації мови більш цікавим і доступним.

Просвітницькі проекти спрямовані на формування мовної компетентності, підвищення мотивації до використання державної мови та активне залучення молоді у мовне середовище. Вони допомагають усвідомити, що українська мова не лише засіб комунікації, а й культурний, історичний та соціальний ресурс, який підтримує національну ідентичність. Учасники таких проектів отримують можливість практикувати мову у реальних життєвих ситуаціях, брати участь у творчих заходах, розвивати комунікативні та соціальні навички [6].

Крім того, соціальні кампанії та просвітницькі проекти сприяють інтеграції державної мови у молодіжне середовище без примусу, створюючи добровільну мотивацію до її вживання. Вони враховують різні регіональні та культурні особливості, що дає змогу адаптувати ініціативи до потреб конкретних молодіжних спільнот. У результаті цього реалізується принцип поступовості та системності мовної політики, забезпечується її сталість і соціальна прийнятність [1].

Третім важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довкіллі є *вплив сім'ї та соціального оточення*, оскільки саме первинне соціальне середовище визначає перші моделі мовної поведінки та мовних звичок у молоді. Сім'я виступає базовим осередком, де формуються базові мовні компетенції, ставлення до державної мови та її цінності як чинника національної ідентичності. Використання української мови у повсякденному спілкуванні між членами сім'ї сприяє закріпленню її норм, розвитку навичок усного та письмового мовлення та формує у молоді позитивну мотивацію до активного використання мови в різних соціальних контекстах.

Соціальне оточення, до якого входять друзі, однолітки, колеги по гуртках і позаосвітніх заходах, також відіграє значну роль у мовному розвитку молоді. Молоді люди орієнтуються на мовні практики своїх ровесників, і якщо серед однолітків панує активне використання державної мови, це стимулює її ширше впровадження у спілкуванні. Соціальні групи формують невимушене довкілля для застосування мови, що дає змогу молоді випробовувати її у повсякденних ситуаціях, практикувати комунікацію та адаптувати мовні навички до різних соціально-комунікативних форматів [3].

Четвертим важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довкіллі є *медіа та цифрові ресурси*, оскільки молодь значну частину свого часу проводить у цифровому просторі, споживаючи контент у соціальних мережах, на стрімінгових платформах, у блогах та онлайн-іграх. Наявність українськомовного контенту дає змогу формувати у молоді практичну мовну компетентність, стимулює її активне використання та підтримує престиж державної мови в інформаційному середовищі. Медіа виступають як комунікативний майданчик, де мовна політика

реалізується не лише через офіційні документи, а через інтерактивну взаємодію користувачів та створення різноманітного контенту.

Українськомовні соціальні мережі, відеоплатформи та блоги дають змогу молоді практикувати мову в реальному часі, обмінюватися думками, обговорювати культурні, освітні та суспільні питання, що сприяє формуванню мовної свідомості та активної мовної позиції. Важливим є те, що медіа дають змогу поширювати культурні ідеї та цінності, інтегруючи державну мову у сферу розваг, освіти та комунікації. Створення і поширення українськомовного контенту в ігрових середовищах, відеоблогах і стрімінгових платформах підвищує доступність мови, робить її частиною повсякденного життя молоді і створює умови для добровільного її використання [4].

П'ятим важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі є *культурне дозвілля*, оскільки воно забезпечує практичне та емоційне занурення молоді у мовне середовище, стимулюючи активне використання державної мови в різних соціокультурних контекстах. Участь у культурних заходах, літературних і мистецьких проєктах, відвідування кіносеансів, театральних вистав, музичних фестивалів і конкурсів українською мовою створює умови для формування мовної компетентності, розвитку комунікативних навичок та усвідомлення культурної ідентичності.

Шостим важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі є *належне мотивування*, що формує стимулююче середовище для активного використання державної мови та підтримки її розвитку серед молоді. Система мотивації охоплює різноманітні стимули, премії, гранти, конкурси, а також публічне визнання досягнень тих, хто демонструє високий рівень мовної компетентності та активну мовну позицію. Вона спрямована на те, щоб молоді люди відчували значущість власної мовної діяльності, розуміли її суспільну цінність і були заохочені до постійного розвитку навичок української мови. Стимули можуть мати різну форму: матеріальну, освітню, соціальну та символічну. Наприклад, участь у конкурсах та отримання грантів для реалізації власних проєктів українською мовою дає змогу молоді відчувати практичну цінність знань і навичок. Публічне визнання, нагородження дипломами, сертифікатами, презентація результатів у медіа створює додаткову мотиваційну базу, яка зміцнює мовну самосвідомість та стимулює повторне використання мови у різних сферах діяльності [5].

Сьомим важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довіллі є *міжкультурна взаємодія*, оскільки сучасне суспільство характеризується мовним та культурним різноманіттям. Розвиток поваги до мовних меншин та водночас підтримка державної мови як об'єднавчого елемента суспільства створює умови для співіснування різних

мовних груп і забезпечує стабільність. Молодь, яка залучена до міжкультурних взаємодій, набуває не лише мовних навичок, а й ціннісного ставлення до різноманіття, що сприяє формуванню соціальної відповідальності [2].

Восьмим із важливих чинників ефективної реалізації ідеологем мовної політики в молодіжному довкіллі є **доступність ресурсів**, що забезпечує молоді умови для систематичного та якісного опанування державної мови. Сучасні підручники, навчальні платформи, мобільні додатки та інтерактивні матеріали українською мовою створюють широкий спектр можливостей для здобуття знань та розвитку мовних навичок у різних контекстах. Доступність цих ресурсів дає змогу інтегрувати державну мову у навчальний процес, позашкільні заходи, цифрові платформи та культурні практики, тим самим сприяючи формуванню мовної компетентності та активного мовного використання серед молоді.

Дев'ятим серед важливим чинником ефективної реалізації ідеологем і принципів мовної політики в молодіжному довкіллі є **психокультурний клімат**, що формує у молоді ставлення до державної мови як до цінності, важливої для особистісного, соціального та професійного розвитку. Позитивне сприйняття мови, її престиж та значення для самореалізації стимулюють активне використання української мови в різних сферах життя. Психокультурний клімат створює атмосферу, де молодь усвідомлює важливість мови для національної ідентичності, культурного розвитку та інтеграції у суспільство, що підвищує ефективність реалізації мовної політики [7].

Одним із визначальних чинників реалізації ідеологем мовної політики є **рівень мовної компетентності** молодих людей, оскільки він безпосередньо зумовлює їхню здатність вільно користуватися державною мовою у різних соціальних, освітніх та культурних контекстах. Формування відповідних знань і навичок відбувається через системне навчання в межах освітніх програм, а також інтеграцію мови в усі аспекти навчального процесу. Високий рівень компетентності забезпечує не лише комунікативну ефективність, а й можливість активної участі у громадському та професійному житті, що є важливим для реалізації принципу «мова-об'єднувач» та інших ідеологем мовної політики.

Отже, ефективна реалізація принципів мовної політики в молодіжному довкіллі потребує системної взаємодії правових, психологічних, освітніх та соціокультурних механізмів. Політична та правова підтримка створює нормативну базу, тоді як соціальні кампанії та просвітницькі проєкти сприяють розвитку мовної свідомості. Значну роль при цьому відіграють сім'я, медіа та цифрові ресурси, що корегують практичну мовну поведінку, а сучасний культурний контент і навчальні матеріали забезпечують повноцінне занурення у мовне середовище.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Психологічне обґрунтування змісту і структури модульнорозвивального підручника для середньої загальноосвітньої школи : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 289 с.
2. Кресіна І. О., Явір В. А. Проблема імплементації норм міжнародного права у національне законодавство про мови. *Мовна ситуація в Україні: між конфліктом і консенсусом*. Київ, 2008. С. 190-204.
3. Масенко Л.Т. Мова і суспільство. Постколоніальний вимір. Київ: Академія, 2004. 254 с.
4. Пилипенко М. Ситуація з використанням української в київських школах гірше, ніж в цілому по Україні. *Детектор media*. 2025. 9 листопада. URL : <https://ms.detector.media/zakonodavstvo/post/38610/2025-1109-sytuatsiya-z-vykorystannyam-ukrainskoi-v-kyivskykh-shkolakh-girshe-nizh-vtsilomu-po-ukraini/>
5. Показники розвитку громадянського суспільства в Україні : посібник / О. Ю. Вінніков, А. О. Красносільська, М. В. Лациба ; Укр. незалеж. центр політ. дослідж. Київ : Україна, 2022. 80 с.
6. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
7. Українська політична нація : генеза, стан, перспективи / за ред. В.С. Крисаченка. Київ : НІСД, 2013. 632 с.

Христина Боднар

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, ст. викладач Притула О. А.,

Західноукраїнський національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС У ПОКРАЩЕННІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРИВОЖНИЙ СТАН

У сучасній психології проблема корекції тривожних станів посідає одне з центральних місць через високу інтенсивність стресогенних факторів. Тривога як емоційний стан характеризується не лише суб'єктивним відчуттям напруження, а й когнітивною дезорієнтацією, коли людина втрачає зв'язок із реальністю, занурюючись у негативні уявлення про майбутнє. Використання технік майндфулнес дозволяє перевести фокус уваги людини з ірраціональних сценаріїв майбутнього на безпосереднє сприйняття поточної реальності. Це створює надійну опору для подальшої терапевтичної роботи.

Наукове розуміння технік майндфулнес в сучасній психології базується на методології Джона Кабат-Зінна, який визначає цей стан як особливу форму безоцінкової уваги, спрямованої на теперішній момент [4]. Такий підхід дозволяє особам із тривожними станами розвинути навичку нереактивного спостереження за власними думками, що запобігає автоматичному входу в стан паніки.

Хоча представники гуманістичного напрямку прямо не досліджували майндфулнес, їхні концепції стали теоретичним підґрунтям для його виникнення. Зокрема, ідеї К. Роджерса щодо «екзистенційного способу життя» та А. Маслоу про «пікові переживання» описують схожі стани граничної присутності. Останній зазначав, що в моменти такої концентрації на теперішньому людина здатна виходити за межі «дефіцитарної мотивації», продиктованої страхом, досягаючи внутрішньої стабільності [5].

Майндфулнес-практики можна розглядати як інструментальний спосіб досягнення такої стійкості у повсякденні. Для тривожної особистості це можливість «заземлитися». Коли увага концентрується на диханні або сенсорних відчуттях, когнітивний ресурс перемикається з аналізу ірраціональних загроз на реєстрацію фактів об'єктивної реальності. Це дозволяє реалізувати практичний перехід від тривожного очікування до стану залученості, який описували класики гуманізму як ознаку психологічного здоров'я.

У межах позитивної психології Мартін Селігман розглядає залученість (Engagement) як один із п'яти стовпів благополуччя. Практики майндфулнес виступають когнітивним інструментом, що допомагає подолати румінації – нав'язливі тривожні думки [8].

Особливість тривожного стану полягає у розщепленні уваги: тіло знаходиться «тут», а думки – у «катастрофічному майбутньому». Майндфулнес інтегрує ці компоненти. Цей підхід підкріплюється концепцією Н. Бредберна, який стверджував, що психічне здоров'я визначається балансом афектів. Техніки усвідомленості навчають особистість не пригнічувати тривогу, а контейнувати її, що запобігає емоційному перевантаженню та зміщує баланс у бік стабілізації внутрішнього стану [1].

Ед Дінер акцентував на тому, що щастя – це не лише емоція, а й когнітивний висновок про своє життя. Тривога викривлює цей висновок, змушуючи людину бачити навколишнє середовище як вороже. Застосування технік майндфулнес дозволяє змінити ці «когнітивні установки». Замість автоматичної реакції на стресор, людина вчиться помічати нейтральні та позитивні аспекти ситуації, які раніше ігнорувалися через звуження свідомості під впливом тривоги. Це корелює з дослідженнями Ед Дінера щодо важливості суб'єктивної інтерпретації подій для підтримки психічної стійкості [3].

Ключовим аспектом у психологічній допомозі є відновлення відчуття контролю. Річард Райан та Едвард Десі у межах теорії самодетермінації визначають майндфулнес як вищу форму саморегуляції. Тривога часто знеособлює людину, роблячи її заручником власних панічних атак чи страхів, а усвідомленість повертає її суб'єктність. Вона дозволяє особистості діяти не реактивно, а проактивно. Це створює необхідний простір між імпульсом і дією, що є критично важливим для довгострокової терапії тривожних розладів [7].

Емпіричне підтвердження цих концепцій знаходимо у працях К. Брауна та Р. Райана, які демонструють, що навичка бути присутнім у теперішньому моменті прямо впливає на зниження рівня психологічного стресу та є ефективним засобом профілактики клінічної тривожної симптоматики [2].

Таким чином, інтеграція технік майндфулнес у психотерапевтичний процес дозволяє реалізувати комплексний підхід. Використання методології Дж. Кабат-Зінна у поєднанні з класичними ідеями про самоактуалізацію сприяє не лише зменшенню симптомів тривоги, а й загальному зростанню психологічного благополуччя та автономії особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing, 1969. 320 p. (p. 53-70).

2. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(4). P. 822-848. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822> .
3. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542-575. URL: <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being> (дата звернення 16.03.2026).
4. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell, 2013. 720 p.
5. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. 2nd ed. New York: Van Nostrand, 1962. 240 p. (p. 71-102).
6. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p. (p. 115-124).
7. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017. 756 p. (p. 512-530).
8. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p. (p. 16-30).

Аліна Торкіт

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – старший викладач кафедри психології та соціальної
роботи Т.Г. Глух, Західноукраїнський національний університет*

САМОПІЗНАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Самопізнання – це безперервний процес, який триває впродовж всього онтогенезу. Від етапу немовляти ми постійно вивчаємо себе, власне тіло, свої задатки і схильності, виявляємо неусвідомлені потреби тощо. В зрілому віці ми більш чітко розуміємо, рефлексивно аналізуємо, приймаємо та впливаємо на свій ментальний та духовний стан. Багато різних факторів впливають на рівень психодуховного розвитку, основними з них є: вік і пов'язаний з ним життєвий досвід; система цінностей, що формує сенс життя; здатність до катарсису; особисте бажання та психологічна готовність досліджувати себе.

Зрілий вік можна охарактеризувати пошуком системи особистих цінностей, сенсу життя та шляхом до цілісності й внутрішньої гармонії. Якраз в цей час людина зіштовхується з потребою глибшого самопізнання та самоспостереження, яке стає важливим ресурсом психологічної стійкості, особистісної зрілості, а також духовного зростання. У психології самопізнання розглядається як складний та тривалий внутрішній процес усвідомлення особистих переживань, мотивів власних вчинків, цінностей та життєвого досвіду, що сприяє самореалізації, досягненню цілей та розумінню себе як особистості.

Самопізнання (пізнання себе) – одна з найбільш складних і суб'єктивно найважливіших задач. Для самопізнання потрібно розвинути пізнавальні здібності, мати певний накопичений досвід для самоаналізу і розуміти, що отримані знання про себе змінюють саму особистість [1, с. 447].

В процесі знайомства з собою важливим аспектом є духовний розвиток. Духовність індивідуально виражена через мотиви та потребу жити і діяти задля інших. Вона описується доброзичливим ставленням до оточення, увагою, турботою, бажанням допомогти в моменти радості та скрути [1, с. 115].

Самооцінка впливає на нашу думку про себе, своє життя, особисте зростання та розвиток. Вона є суб'єктивним сприйняттям самого себе, віри в себе, оцінки своїх досягнень та добрих чи поганих вчинків. На думку Альберта Елліса вона формується крізь призму двох критеріїв:

1. Яких результатів я добився в житті, роботі, особистих взаєминах? Якщо я задоволений то сприймаю себе як хорошу людину, якщо не задоволений чи мене спіткала невдача то я можу відчувати себе невдахою.

2. Як я взаємодію з іншими людьми? Якщо я подобаюсь людям і отримую від них позитивні взаємини то моя самооцінка росте, якщо я не подобаюсь людям і не отримую від них доброго зворотнього зв'язку то відчуваю себе поганим і моя самооцінка знижується [2, с. 9].

Віктор Франкл пише, що людина живе в трьох вимірах: соматичному, психічному та духовному. Кожен з них є важливим але духовний вимір є надважливим бо якраз він робить нас людьми. Людина хоче розуміти сенс свого життя бо саме це дає бажання жити і створює певні очікування від майбутнього, які заставляють підніматись та діяти щодня [3, с. 9-10].

В сучасному темпі життя виникає термін неогенний невроз-фрустрація волі до сенсу життя. Люди можуть надавати сенс своєму життю різними способами через творчі цінності, осягаючи Бога, пізнаючи красу, віддаючи любов. Навіть перебуваючи в складній ситуації, можна надати сенс життю через спосіб ставлення до своєї долі та страждань [3, с. 13-14].

Пізнаючи себе потрібно розуміти «хто я ?». Ідентифікація-ототожнення себе, своєї схожості з кимось, чи чимось є важливим механізмом соціалізації та усвідомлення своєї ролі в групі, розуміння свого внутрішнього світу і прийняття власних норм, цінностей, установок [1, с. 166].

Досліджуючи свою взаємодію зі світом ми діємо керуючись системою наших цінностей. Цінності – це еталон належного, суспільний ідеал, певне розуміння того, що мені важливо і як я можу діяти найкращим чином [1, с. 597].

Представники позитивної психології, за Н. Пазешкіаном, роблять акцент на гармонійному розвитку особистості за схемою ромба, де кожен кут відповідає за певну сферу життя (тіло/ досягнення і продуктивність/ стосунки та соціум/ мрії, фантазії, ідеал). Вони вважають, що якщо ми одній сфері приділяємо більше уваги то спрацьовує компенсаторний механізм і це означає що в іншій сфері чогось бракує, а відтак модель балансу порушена і ми можемо відчувати певну фрустрацію. Пазешкіан Н. описує симптом, як позитивний прояв внутрішнього чи зовнішнього конфлікту, бо симптом це сигнал тіла про те, що щось відбувається не так, а розуміючи симптом можна знайти вирішення ситуації.

В позитивній психотерапії конфлікт розглядається в трьох вимірах:

- Актуальний конфлікт викликаний певною ситуацією в даний момент, коли очікування не співпало з реальністю.

- Базовий конфлікт виникає через не співпадіння реальності та базових переконань, які заклали в дитинстві. Базовий конфлікт запускається актуальною

ситуацією і може викликати внутрішній конфлікт, коли йде протиборство реальних очікувань та базових концепцій.

- Ключовий конфлікт як певний спосіб розв'язання ситуації. Є два шляхи його вирішення через відреагування: можна висловити свою потребу, думку чи обурення, а можна змовчати і отримати внутрішній конфлікт. Для розуміння себе та своїх патернів поведінки ми маємо навчитися спостерігати та аналізувати себе, бо нами значним чином керують неусвідомлені потреби. Якщо останні ми переведемо у площину свідомості то зможемо ними керувати [4, с. 52].

Психодуховний розвиток – це тривалий шлях гармонійного становлення себе як особистості, індивідуальності та універсуму, що охоплює поступову зміну психологічних і духовних аспектів життєдіяльності. Він спрямований на усвідомлення особистого внутрішнього світу, розуміння ціннісно-сміслових орієнтирів, розвиток самосвідомості та формування своєї особистої цілісності.

Самопізнання відбувається через різносторонній комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових патернів та механізмів, серед яких основну роль відіграють рефлексія, самоспостереження, використання психодіагностичних методик та арт-терапевтичних методів. Їх поєднання розкриває глибше усвідомлення особистістю свого внутрішнього світу та сприяє психодуховному саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Х: Прапор, 2004. 640 с.
2. Ellis A. The Myth of Self-esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever. New York: PB «Prometheus», 2006. 330 p.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Видавництво: «Клуб Сімейного Дозвілля». 2023. 305 с.
4. Гірняк А.Н. Засіб як психолого-дидактична категорія. *Вітакультурний млин*. 2007. Модуль 6. С. 16-20.

Соломія Федик

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Крупник З.І.,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ АДАПТАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасні життєві обставини студентської молоді характеризуються зростанням адаптаційних вимог на тлі високої динамічності освітнього середовища. Останнє регулярно вдосконалюється, однак виклики реалій часу часто перевищують стійкість здобувачів вищої освіти до вимог нового для них простору, адже їх чекає зміна соціальних ролей і підвищення рівня відповідальності, що створює значне адаптаційне навантаження [1-3].

З точки зору фізіології, у житті людини виділяють кілька критичних періодів розвитку центральної нервової системи. Основна кількість нейронів формується ще в пренатальному періоді, тоді як в дитячому і підлітковому віці інтенсивно відбуваються процеси синаптогенезу, мієлінізації та синаптичної перебудови. Дозрівання окремих структур мозку, зокрема префронтальної кори, може тривати до молодого дорослого віку (приблизно 20-25 р.), а у процесі старіння спостерігається поступове зниження функціональної активності нейронних мереж [4]. Водночас у віці 18-19 років нервова система ще перебуває на етапі дозрівання, зокрема тривають процеси мієлінізації в центральній нервовій системі, особливо в лобних відділах мозку. На ці процеси можуть впливати умови середовища, зокрема психоемоційний стан. Такі нейробіологічні особливості частково зумовлюють психологічні риси молодих людей, зокрема прагнення до самоствердження та адаптації в новому освітньому і соціальному просторі.

Психологічне благополуччя є результатом поєднання кількох компонентів, серед яких основними є: емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості. Сучасні дослідження підтверджують його тісний зв'язок із навчальною залученістю, соціальною підтримкою та академічною успішністю студентів [5]. Водночас численні емпіричні дані свідчать про зростання тривожності, стресу та депресивних проявів серед студентської молоді, що пов'язано з інтенсивністю навчального навантаження та соціальними викликами. Академічний стрес розглядається як ключовий чинник, що впливає

на психічне здоров'я та ефективність діяльності студентів [6]. При цьому, рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від індивідуальних резервів, таких як резильєнтність, соціальна підтримка та здатність подолання труднощів [7].

Оскільки психологічне благополуччя студентської молоді є динамічним і формується під впливом адаптаційних викликів та особистісних ресурсів, ми провели вступне дослідження ще одного чинника – а саме тілесних проявів психологічного напруження, оскільки в доступних джерелах літератури йому, на нашу думку, приділяється менше уваги. Згідно з результатами анонімного опитування, проведеного серед 65 другокурсників – студентів-медиків, встановлено, що більшість респондентів перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. 45 % респондентів вважають, що війна суттєво впливає на їхній рівень відчуття стресу, тоді як 41 % – підтвердили частковий вплив. Зокрема, понад 42% опитаних відчувають стрес щоденно, а близько 76% студентів зазначають тривалість навчального навантаження понад 6 годин на добу. Було встановлено такі соматичні прояви стресу: хронічна втома (68%), зниження апетиту або переїдання (70%), тремор рук (60%), тахікардія (56%), труднощі із засинанням (55%), шкірні висипання (40%), відчуття задухи (38%), а також напруга в ділянці шиї та плечей (35%). Аналіз впливу стресу на когнітивні функції показав, що 55% студентів відзначають суттєве зниження уважності, тоді як 30% – відзначили частковий вплив хронічного стресу на пам'ять. Водночас близько 13% респондентів оцінюють цей вплив як мінімальний, і лише у 2% опитаних стрес не має помітного впливу на когнітивні процеси.

Крім того, для більшості студентів навчальна діяльність асоціюється з порушенням режиму та якості сну. Незважаючи на те, що майже всі респонденти (понад 95%) зазначають потребу в опануванні технік покращення засинання, лише близько 2% студентів використовують гаджети або застосунки для моніторингу стану здоров'я.

Таким чином, виявлені показники щоденного стресу, значне навчальне навантаження та поширеність соматичних проявів свідчать про напруження адаптаційних механізмів і ризик формування дезадаптаційних станів. Особливої уваги заслуговує той факт, що тілесні прояви стресу поєднуються зі зниженням когнітивної ефективності та порушеннями сну; а недостатній рівень обізнаності та практичного використання засобів саморегуляції підкреслює потребу в цілеспрямованих психопрофілактичних заходах.

ЛІТЕРАТУРА

1. del Pino M.-J., Matud M. P. Stress, mental symptoms and well-being in students: a gender analysis // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1492324. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1492324.
2. Галецька, І. І., & Сохань, Л. В. (2021). Психологічні особливості адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія і суспільство*, 1(83), 92–100.
3. Вінс, В. А., Прудкай, Ю. В., & Кузьменко, Т. М. (2023). Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 56-60.
4. Lebel C., Deoni S. The development of brain white matter microstructure // *NeuroImage*. 2018. Vol. 182. P. 207–218. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2017.12.097.
5. Zhang H. Psychological wellbeing in Chinese university students: insights into the influences of academic self-concept, teacher support, and student engagement // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. Article 1336682. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1336682.
6. Brata W. W. W., Susanto H., Zubaidah S. Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives // *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12. Article 146.
7. Brett C. E., Mathieson M. L., Rowley A. M. Determinants of wellbeing in university students: the role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 19699–19708.

Роман Безпалько

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор економічних наук, професор Віктор Лещук,
Західноукраїнський національний університет*

ВІРА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Повномасштабна війна в Україні супроводжується інтенсивним психоемоційним навантаженням, що проявляється у підвищеній тривожності, страху та дезадаптації. У цих умовах віра виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє стабілізації психічного стану особистості. Це обумовлено тим, що «релігія виступає ціннісно-смысловим ресурсом, який забезпечує інтеграцію травматичного досвіду та підтримує психологічну цілісність особистості» [4, с. 112]. Віра сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в умовах екстремального стресу.

Релігійні практики (молитва, медитація, участь у богослужіннях) виконують функцію емоційної регуляції та зниження психічної напруги. Як зазначається у дослідженні «релігійні ритуали та практики сприяють зниженню рівня тривожності, формують відчуття контролю та стабілізують емоційний стан особистості» [1, с. 59] Таким чином, релігійні практики можна розглядати як ефективні копінг-стратегії.

Віра виступає одним із чинників формування резильєнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до стресових умов і відновлювати психічну рівновагу. На думку О. Яковлева та О. Матласевич «високий рівень релігійності корелює з оптимізмом, здатністю до прощення та просоціальною орієнтацією особистості» [4, с.94] Це свідчить про те, що віра є важливим чинником психологічної стійкості та посттравматичного зростання.

В умовах війни людина стикається з травматичними подіями, що можуть призводити до розвитку посттравматичних розладів. Віра допомагає осмислити пережитий досвід і знизити його деструктивний вплив. Як зазначають дослідники: «релігійна віра забезпечує інтерпретацію травматичного досвіду та сприяє його інтеграції у структуру особистості» [4, с 115] Отже, віра виступає механізмом психологічної адаптації до травми. Віра як відповідь на екзистенційні кризи Війна актуалізує екзистенційні питання, пов'язані зі змістом життя, смертю та стражданням. У цьому контексті віра виконує функцію смислотворення. Зокрема «релігійна віра дозволяє особистості осмислювати граничні ситуації буття та зберігати внутрішню цілісність». Таким чином, віра

допомагає людині зберігати психологічну стабільність у ситуації невизначеності.

Емоційно-регулятивна функція віри виконує важливу роль у регуляції емоційних станів, зокрема страху, тривоги та відчаю «релігійність сприяє зниженню емоційного напруження та формуванню відчуття надії як базового психологічного ресурсу» [1, с 59].

Отже, віра виступає механізмом підтримки емоційної рівноваги. Попри значний позитивний потенціал, вплив віри може бути неоднозначним. У деяких випадках можливе формування пасивних копінг-стратегій або уникнення реальності. Як зазначається, «релігійність може виступати як ресурсом подолання стресу, так і фактором уникнення активного вирішення проблем» [2, с. 38]. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до оцінки ролі віри.

Віра в умовах повномасштабної війни в Україні виступає важливим психологічним ресурсом особистості, що забезпечує емоційну стабілізацію, сприяє формуванню резильєнтності та допомагає інтегрувати травматичний досвід. Водночас її вплив є амбівалентним, що вимагає подальшого наукового осмислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Веберова А. Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни // Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологія. 2024. С. 55–60.
2. Гераськов С. Релігійна безпека в контексті російсько-української війни. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2025. С. 35–40.
3. Филипович Л., Горкуша О. Релігійні виклики в умовах війни. *Вісник Житомирського державного університету*. 2024. С. 18–24.
4. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Релігія як ціннісно-смісловий ресурс у ситуації війни. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2025. С. 110–116.
5. Яковлева О., Матласевич О. Християнські цінності та психологічна стійкість студентів в умовах війни. *Наукові записки НаУ «Острозька академія»*. 2025. С. 90–96.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент О.В. Кричківська,
Західноукраїнський національний університет*

АРХАЇЗАЦІЯ КОЛЕКТИВНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ЕПІГЕНЕТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СТЕРЕОТИПІВ

Сучасний стан суспільної свідомості в умовах системної військової агресії характеризується стрімкою деконструкцією стабільних соціальних надбудов. Коли раціональні моделі світу втрачають адаптивну здатність, спостерігається феномен *архаїзації свідомості*, під яким розуміємо повернення психіки до первинних, еволюційно давніх моделей реагування на загрозу. У цьому контексті стереотип перестає бути статичним елементом соціального пізнання, трансформуючись у динамічний інструмент опанування *архаїчного страху* — глибокого, інстинктивного страху, що базується на еволюційному досвіді виживання. З позиції аналітичної психології К. Г. Юнга, стереотип у цей період набуває форми активізованого архетипу, що структурує хаотичний досвід війни через прадавні колективні образи [4, с.252].

Епігенетична пам'ять може виступати медіатором між історичним досвідом етносу та актуальними реакціями індивіда. Існує припущення, що досвід екстремального виживання попередніх поколінь може частково корелювати з транспоклінною схильністю до стресових реакцій. Хоча питання прямої трансляції конкретного травматичного досвіду залишається предметом наукових дискусій, дослідження частково підтверджують роль біохімічної предикції стресостійкості у нащадків [5, с.118]. Взаємозв'язок між цими дисциплінами пояснюється тим, що епігенетична схильність і стан нейромереж формують біологічну основу, на якій виникає стрес. Психоаналітичні механізми, своєю чергою, є інструментами, які психіка використовує для обробки цього біологічного напруження. Таким чином, біологія визначає інтенсивність реакції, а психоаналіз — форму, якої набуває стереотип у свідомості.

На психофізіологічному рівні описані вище механізми мають конкретне нейробіологічне підґрунтя через дисбаланс трьох ключових нейромереж. Мережа значущості, де домінує амігдала [2; 6], забезпечує фіксацію критичних сигналів небезпеки. Друга мережа — центральна виконавча, яка базується у префронтальній корі та відповідає за логічний аналіз. Остання, мережа пасивного режиму, відповідальна за саморефлексію та формування образу Я. У

ситуації війни мережа значущості переходить у стан *гіперзбудження*, що автоматично пригнічує активність центральної виконавчої мережі [2]. Такі нейрофізіологічні зміни, своєю чергою, знаходять відображення у психологічних захисних механізмах особистості.

Механізм розщеплення дозволяє психіці зменшити когнітивне навантаження [4, с. 252]. Неоднозначна інформація спрощується до полярних оцінок — «чорне» або «біле». Стереотип у такому контексті набуває ознак жорсткого когнітивного шаблону, який не допускає проміжних чи то середніх значень. Це створює бінарну опозицію «свій-чужий», де будь-яка спроба інтеграції протилежних рис сприймається як загроза цілісності Я-концепції. Такий наратив часто транслюється невербально через мікроміміку та інші маркери, що посилюють групову солідарність через спільне «відчуття небезпеки». За умов тривалого стресу підтримання гомеостазу стає утрудненим [6]. У відповідь психіка переходить у стан алостазу, що визначається як досягнення стабільності через радикальну зміну внутрішніх параметрів та активацію стрес-систем у відповідь на виклики середовища [6]. Важливу роль тут відіграє дисоціація, що дозволяє ізолювати травматичний досвід та запобігти дезінтеграції особистості. Проте ціною такої адаптації стає ригідність стереотипів: психіка «витісняє» все, що не вписується в обрану бінарну модель.

В умовах онтологічної незахищеності психіка вдається до механізму *інтроекції* — несвідомого вбирання в структуру особистості зовнішніх символів сили для компенсації власної вразливості. Показовим прикладом такого механізму є трансформація образу «Захисника» в українському суспільстві. Через інтроекцію архетипових рис героя індивід формує своєрідний «психічний панцир». Це компенсує переживання безпорадності та посилює відчуття причетності до колективної сили. Паралельно відбувається *проекція* — механізм приписування власних деструктивних імпульсів [4, с.252] ворогові. Нестерпні почуття люті виносяться назовні, що сприяє дегуманізації образу ворога. Такий механізм виступає психологічним щитом для збереження психічного гомеостазу суспільства.

Процес трансформації стереотипів завершується переходом до стану *когнітивного імунітету* — здатності психіки розпізнавати, фільтрувати та нейтралізувати деструктивні інформаційні впливи. Його формування відбувається через перехід від автоматичного реагування до рефлексивного аналізу власних станів [3, с.353-59]. Усвідомлення того, що інтроекція та проекція є лише тимчасовими механізмами захисту, трансформує ці імпульси у контрольований ресурс. Таким чином, трансформація стереотипів у воєнних умовах постає не лише як захисна реакція психіки, а і як механізм адаптації колективної свідомості до тривалої екзистенційної загрози.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М., Пішко І. О. Особливості часової перспективи особистості в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9. № 5. С. 9–21.
2. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Психофізіологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 620 с.
3. Новоскольцева Л., Меженська О., Бадер А. Когнітивна стійкість як складова оборонного потенціалу. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2025. № 38. С. 353–359.
4. Почепцов Г. Г. Когнітивні війни. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2020. 252 с.
5. Ходун Д. В., Шевченко Ю. В. Епігенетика. Вплив умов життя на зміни в геномі людини. *Збірник наукових праць ХНМУ*. 2021. Вип. 4. С. 117–120.
6. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина (медична психологія) : підручник. Київ : Медкнига, 2023. 324 с.

ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні трансформує не лише зовнішні умови життя, а й глибинні структури особистості. У ситуації постійної небезпеки, невизначеності та втрат саме ціннісні орієнтації є внутрішніми регуляторами поведінки, визначають життєві пріоритети та забезпечують смислову цілісність особистості [3]. Вони виконують функцію психологічної опори, що дозволяє людині не лише адаптуватися, а й зберігати здатність до розвитку.

Ціннісні орієнтації у психології розглядаються як системоутворюючий компонент особистості, що визначає спрямованість її поведінки, характер прийняття рішень та способи реагування на життєві обставини. Вони виконують функцію внутрішніх регуляторів діяльності, задаючи ієрархію значущості цілей і засобів їх досягнення [2; 4]. У контексті екстремальних умов особливого значення набуває здатність ціннісної системи до трансформації, що забезпечує адаптацію особистості до нових реалій.

Тісно пов'язаним із ціннісною сферою є феномен життєстійкості, який розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність протистояти стресу, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Життєстійкість формується на основі смислових орієнтирів особистості та передбачає активну позицію стосовно подолання труднощів [1; 3; 5]. У цьому контексті саме ціннісні орієнтації є психологічним ресурсом, котрий забезпечує не лише виживання, а й можливість особистісного розвитку навіть у кризових умовах війни.

Метою дослідження стало вивчення ціннісних орієнтацій військовослужбовців як чинника їх психологічної стійкості та особистісного розвитку в умовах війни.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з військовослужбовців віком 23–45 років, які повернулися із зони бойових дій. Для діагностики використано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, що дозволяє визначити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей [6]. Це забезпечує можливість

виявлення домінуючих смислових орієнтирів особистості та їх структурної організації в умовах впливу екстремальних життєвих обставин.

Отримані результати демонструють чітко структуровану систему пріоритетів. У групі термінальних цінностей домінують вітальні та сімейні орієнтації: здоров'я (М=1,4; 100%) та щасливе сімейне життя (М=2,6; 86%). Високі позиції також займають упевненість у собі (М=4,2), воля (М=5,1) та активне діяльне життя (М=5,8), що наочно зображено в таблиці 1. Зазначене свідчить про спрямованість особистості на збереження життя, внутрішню стабільність і здатність діяти в умовах невизначеності.

Цінності соціальної підтримки (наявність друзів, життєва мудрість) займають середні позиції, що підкреслює значущість міжособистісних зв'язків як ресурсу адаптації. Натомість зафіксовано різке зниження значущості таких цінностей, як творчість, пізнання, краса та розваги (М=15–17; 0%), що засвідчує про їх тимчасову девальвацію або «замороження» в умовах бойових дій.

Таблиця 1

Розподіл термінальних цінностей серед учасників бойових дій (за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, квітень 2026 р.)

Кількісний розподіл за середнім рангом (n=15)			
Ранг (місце)	Цінність	Сер. ранг (М)	% вибору
1	Здоров'я (3а)	1.4	100
2	Щасливе сімейне життя (15а)	2.6	86
3	Упевненість у собі (18а)	4.2	73
4	Воля (самостійність) (14а)	5.1	60
5	Активне діяльне життя (1а)	5.8	53
6	Наявність вірних друзів (8а)	6.5	40
7	Життєва мудрість (2а)	7.2	33
8	Матеріально забезпечене життя (7а)	8.9	20
9	Продуктивне життя (11а)	9.4	13
10	Цікава робота (4а)	10.1	13
11	Розвиток (12а)	11.5	7
12	Суспільне визнання (9а)	12.3	—
13	Любов (6а)	13.1	—

14	Щастя інших (16а)	14.8	—
15	Пізнання (10а)	15.2	—
16	Творчість (17а)	16.4	—
17	Краса природи й мистецтва (5а)	17.1	—
18	Розваги (13а)	17.8	—

У структурі інструментальних цінностей чітко домінує професійно-вольовий блок: відповідальність (М=1,8; 93%), тверда воля (М=2,4), чесність (М=3,5), самоконтроль (М=4,1) та сміливість (М=5,3), що окреслено в таблиці 2. Вказане формує поведінкове ядро особистості військовослужбовця, зорієнтоване на дисципліну, контроль і ефективність дій у критичних ситуаціях. Середні позиції займають виконавчість, ефективність у справах та незалежність, що доповнює модель функціонально адаптованої поведінки.

Водночас такі цінності, як життєрадісність, освіченість, терпимість та естетичні орієнтації, мають низькі ранги (М>13; 0%), що свідчить про звуження емоційно-когнітивної сфери до функціонально необхідного мінімуму.

Таблиця 2

Розподіл інструментальних цінностей серед учасників бойових дій (за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, квітень 2026 р.)

Кількісний розподіл за середнім рангом (n=15)			
Ранг (місце)	Цінність	Сер. ранг (М)	% вибору
1	Відповідальність (9б)	1.8	93%
2	Тверда воля (13б)	2.4	86%
3	Чесність (16б)	3.5	73%
4	Самоконтроль (11б)	4.1	66%
5	Сміливість (12б)	5.3	53%
6	Виконавчість/Ретельність (5б)	6.7	46%
7	Ефективність у справах (17б)	7.4	40%
8	Незалежність (6б)	8.2	26%
9	Раціоналізм (10б)	9.8	13%

10	Акуратність (16)	10.5	7%
11	Чуйність (186)	11.3	—
12	Широта поглядів (156)	12.9	—
13	Життєрадісність (46)	13.6	—
14	Освіченість (86)	14.2	—
15	Терпимість (146)	15.7	—
16	Вихованість (26)	16.5	—
17	Непримиренність до недоліків (76)	17.2	—
18	Високі запити (36)	17.9	—

Узагальнений аналіз табл.1 та табл.2 дозволив виділити домінуючі ціннісні блоки учасників дослідження. Абсолютну перевагу мають вітальні та сімейні цінності (94%), що відображає орієнтацію на збереження життя та значущих стосунків. Високий рівень професійно-вольового блоку (82%) свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів і готовність до виконання завдань. Соціально-нормативні цінності (65%) забезпечують орієнтацію на справедливість і осмислення досвіду. Натомість когнітивно-естетичний та пізнавальний блок (<5%) і блок зовнішньої самопрезентації (<3%) практично не представлені, що вказує на їх втрату актуальності в умовах війни.

Отримані результати підтверджують, що ціннісні орієнтації виконують не лише регулятивну, а й адаптаційну функцію. Вони спрямовують поведінку, визначають пріоритети дій і сприяють збереженню психологічної стійкості особистості [1; 3; 5]. Орієнтація на життєво значущі та соціально відповідальні цінності забезпечує ефективну адаптацію та знижує рівень дезорганізації поведінки в умовах стресу.

Таким чином, війна є не лише екстремальним зовнішнім чинником, а й ключовою життєвою обставиною, що детермінує глибинну перебудову ціннісно-сміслової сфери особистості. У цих умовах ціннісні орієнтації військовослужбовців набувають функціонального характеру, концентруючись навколо виживання, відповідальності та дії. Саме така переорієнтація пріоритетів стає внутрішнім ресурсом, котрий забезпечує психологічну стійкість, адаптацію та подальший особистісний розвиток у посткризовий період.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я., Ничка О. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 30 квітня 2024 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С.143-146.
2. Журавльова Л.П., Кротюк К.А. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. Вип. 75. С. 26–37.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2020.
4. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ 2016. 312 с.
5. Чепелєва Н. І. Війна як криза і шляхи подолання критичних станів як її наслідків. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, Україна, 26 квітня 2024 р.). Харків: ХНУВС, 2024. С. 337-340. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/21243>
6. Ціннісні орієнтації (М. Рокич). *Соціально-психологічна служба*. Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ, 2019. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2478-tsinnisni-oriiientatsii-m-rokych>

Станіслав Драпінський

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Кричківська О. В.,
Західноукраїнський національний університет*

САМООЦІНКА ЯК ЦЕНТРАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є одним із найбільш психологічно насичених і суперечливих періодів онтогенезу. Саме в цей час відбувається якісна перебудова самосвідомості особистості, центральним компонентом якої виступає самооцінка — суб'єктивне оцінювання людиною власних якостей, здібностей, місця серед інших людей. Від рівня та адекватності самооцінки залежить не лише успішність навчальної діяльності підлітка, а й характер його міжособистісних стосунків, стійкість до стресу та загальний психологічний добробут [1].

У психологічній науці самооцінка розглядається як невід'ємна складова Я-концепції — системи уявлень людини про саму себе. В рамках когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек, А. Елліс) самооцінка пов'язується з системою переконань особистості щодо власної цінності та компетентності. У гуманістичній психології (К. Роджерс) вона постає як відображення розриву між «реальним Я» та «ідеальним Я». Вітчизняні дослідники (І. Кон, Г. Костюк, М. Боришевський) підкреслюють соціальну детермінованість самооцінки підлітків: її формування відбувається в процесі активної взаємодії зі значущим оточенням — батьками, однолітками, вчителями [2].

Підлітковий вік характеризується кризовою перебудовою системи самоставлення. Центральним новоутворенням цього періоду, за Л. Виготським, є «почуття дорослості» — прагнення підлітка до визнання своєї суб'єктності та автономії. Це прагнення безпосередньо пов'язане із загостреністю самооцінних процесів: підліток інтенсивно порівнює себе з однолітками, болісно реагує на критику, схильний до рефлексії та самоаналізу. Нестабільність самооцінки в цей період є нормативною і відображає активний пошук власної ідентичності [3].

Мета дослідження — вивчити рівень та особливості самооцінки підлітків молодшого та старшого підліткового віку і встановити її зв'язок з показниками тривожності та загального психологічного благополуччя.

Методи та вибірка. Дослідження проводилось на базі загальноосвітнього навчального закладу. До вибірки увійшли учні 7–9 класів, загалом 60 осіб (30 учнів молодшого підліткового віку, 11–13 р., та 30 учнів старшого підліткового віку, 14–16 р.). Для діагностики самооцінки застосовувалась методика Дембо–Рубінштейн в модифікації А. Прихожан (оцінювання себе за 10 шкалами: розум, здоров'я, характер, щастя, зовнішність, впевненість у собі, здібності, авторитет, вміння робити що-небудь своїми руками, доброта). Для вивчення рівня тривожності використовувалась Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна. Математична обробка — кореляційний аналіз (r Пірсона), порівняльний аналіз (t -критерій Стьюдента).

Результати дослідження. Аналіз даних за методикою Дембо–Рубінштейн виявив суттєву диференціацію рівнів самооцінки залежно від вікової групи. У молодших підлітків переважає завищена самооцінка — 53% (16 осіб), що є характерним для цього вікового етапу і відображає недостатню сформованість механізмів рефлексії. Адекватна самооцінка виявлена у 33% (10 осіб), занижена — у 14% (4 особи).

У старших підлітків картина суттєво змінюється: адекватна самооцінка зростає до 47% (14 осіб), завищена знижується до 30% (9 осіб), однак помітно зростає частка занижених показників — до 23% (7 осіб). Цей результат є психологічно закономірним: старший підлітковий вік характеризується підвищеною критичністю до себе на тлі активізації ідентифікаційних процесів та порівняння себе з референтними особами.

Кореляційний аналіз виявив значущий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та особистісною тривожністю ($r = -0,61$, $p < 0,01$): підлітки із заниженою самооцінкою демонструють суттєво вищі показники тривожності. Цей результат підтверджує теоретичні положення когнітивно-поведінкового підходу про роль самооцінки як когнітивного буфера стресових переживань. Позитивний зв'язок між адекватною самооцінкою та суб'єктивним благополуччям ($r = 0,54$, $p < 0,01$) свідчить про її ресурсну функцію в загальній системі психологічного здоров'я підлітка [4].

Порівняльний аналіз між групами показав, що у старших підлітків достовірно вищий рівень рефлексивності самооцінних суджень — вони більш диференційовано оцінюють себе за окремими шкалами, тоді як молодші підлітки схильні до глобальних, недиференційованих оцінок («я загалом хороший» або «я загалом поганий»). Це підтверджує положення вікової психології про розвиток метакогнітивних здібностей у підлітковому онтогенезі.

Отримані дані мають практичне значення для психолого-педагогічної роботи: підлітки із заниженою самооцінкою утворюють групу підвищеного психологічного ризику і потребують цілеспрямованого психологічного

супроводу, спрямованого на формування реалістичного та позитивного образу «Я». Ефективними є методи групової психологічної роботи, КПТ-орієнтовані техніки рефреймінгу та корекції дисфункціональних самооцінних переконань.

Висновки. Самооцінка підлітків є динамічним психологічним утворенням, чутливим до вікових, ситуативних та соціальних чинників. У молодшому підлітковому віці переважає завищена самооцінка, у старшому — зростає адекватність, але водночас збільшується ризик заниженої самооцінки. Рівень самооцінки є значущим предиктором тривожності та суб'єктивного благополуччя підлітків. Ці результати обґрунтовують необхідність систематичного психологічного моніторингу самооцінних характеристик у підлітковій популяції та розроблення адресних корекційних програм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Кон І. С. Психологія старшокласника. Київ : Освіта, 1989. 255 с.
3. Виготський Л. С. Зібрання творів : у 6 т. Т. 4. Москва : Педагогіка, 1984. 432 с.
4. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

Діана Левчук

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої зі спеціальності

053 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Бригадир М. Б.,

Західноукраїнський національний університет

ЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПСИХОДУХОВНОГО РЕСУРСУ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

Сучасне українське суспільство функціонує в умовах постійних соціальних, економічних та психологічних трансформацій, що зумовлює зростання кількості кризових ситуацій у житті особистості. Особливо вразливою до впливу кризових чинників є молодь старшого шкільного віку, для якої характерні інтенсивні процеси особистісного зростання, формування ціннісних орієнтацій, ідентичності та життєвих смислів. Старшокласники стикаються з навчальним перевантаженням, соціальним тиском, невизначеністю професійного майбутнього, міжособистісними конфліктами та загальнонаціональними кризовими подіями, що посилює психологічну напруженість і актуалізує потребу у внутрішніх ресурсах подолання [1; 3].

У цьому контексті особливого значення набуває емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших, керувати емоційними станами й використовувати їх для адаптації, прийняття рішень та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається не лише як сукупність емоційно-когнітивних здібностей, а і як важливий психодуховний ресурс, що сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості, розвитку стресостійкості та здатності до подолання життєвих криз [2; 4].

Емоційний інтелект виконує низку функцій, які є особливо значущими у кризових ситуаціях. Зокрема, здатність до емоційної саморегуляції забезпечує усвідомлення та контроль власних емоційних реакцій, зниження рівня тривожності та запобігання дезадаптивним формам поведінки. Старшокласники з вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту демонструють більшу гнучкість у реагуванні на складні життєві обставини та здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності [1; 4].

Важливою складовою емоційного інтелекту є емпатія, яка забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та формування соціальної підтримки. У кризових ситуаціях здатність розуміти емоційні стани інших і звертатися по

допомогу зменшує відчуття ізольованості, сприяє переживанню приналежності та підвищує рівень психологічної стійкості старшокласників [3].

Як психодуховний ресурс емоційний інтелект тісно пов'язаний із ціннісно-смисловою сферою особистості. Усвідомлення власних емоцій сприяє осмисленню життєвого досвіду, формуванню позитивного ставлення до себе та майбутнього, а також знаходженню сенсу у складних і кризових подіях. Це створює внутрішню опору, необхідну для конструктивного подолання життєвих труднощів у період ранньої юності [2; 3].

Отже, емоційний інтелект виступає важливим психодуховним ресурсом у подоланні кризових ситуацій старшокласниками, забезпечуючи емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, ціннісно-смислове осмислення досвіду та збереження психологічного благополуччя. Розвиток емоційного інтелекту в освітньому середовищі є перспективним напрямом психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних реакцій у сучасних умовах [1; 4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості: сутність, чинники, умови збереження : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 320 с.
2. Савчин М. В. Духовний потенціал особистості: психологічний аналіз : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : монографія. Київ : Марич, 2009. 180 с.
4. Костюк О. В. Емоційний інтелект у структурі психологічної стійкості підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 132–145.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат економічних наук, доцент С. Миколук,
Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Сучасний етап розвитку системи соціального захисту в Україні характеризується пошуком нових підходів до підтримки найбільш вразливих категорій населення, серед яких особливе місце посідають діти з інвалідністю. Актуальність даної теми зумовлена необхідністю створення цілісної системи супроводу, яка б дозволила дитині не лише отримувати необхідні послуги, а й стати повноцінним членом суспільства в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення. Розглядаючи теоретичне підґрунтя цієї діяльності, варто зазначити, що дослідники виокремлюють два фундаментальні підходи, які визначають стратегію роботи фахівця. По-перше, ключове значення має гуманістичний підхід, в основі якого лежить визнання безумовної цінності кожної дитини незалежно від її фізичних чи ментальних особливостей. По-друге, важливу роль відіграє соціально-педагогічний підхід, який безпосередньо орієнтований на адаптацію вихованця до інклюзивного середовища. У межах цього підходу науковці стверджують, що реалізація успішної інклюзії є неможливою без організованого фахового супроводу, який обов'язково має враховувати індивідуальну траєкторію розвитку та специфічні потреби кожного окремого вихованця [1; 2; 3; 4; 9].

Аналізуючи практичні аспекти та конкретні методики соціальної підтримки, слід зауважити, що діяльність сучасного соціального працівника є багатогранною та охоплює широкий комплекс технологій, які спрямовані на комплексну реабілітацію та подальшу соціалізацію особистості. Як зазначає у своїх працях Б. А. Пеша, процес вибору конкретної технології не може бути випадковим, адже він безпосередньо залежить від характеру наявних порушень у дитини та тих соціальних умов, у яких вона перебуває [8, с. 82]. До того ж, сучасна практика потребує впровадження інноваційних цифрових інструментів, таких як онлайн-платформи для моніторингу розвитку дитини та дистанційні консультації для родин, що перебувають у віддалених громадах. У зв'язку з цим у практичній діяльності фахівців виділяється кілька найбільш ефективних інструментів впливу. По-перше, надзвичайно дієвою є арт-терапія, яка відкриває можливості для глибинної роботи з підсвідомістю дитини. Такі напрями, як

ізотерапія та казкотерапія, не лише допомагають суттєво знизити рівень тривожності, а й сприяють розвитку емоційного інтелекту. Наукові дослідження підтверджують, що залучення до творчої активності виступає вагомим чинником стабілізації психічного стану дитини, особливо в умовах тривалих стресових ситуацій [9, с. 54].

По-друге, важливе місце в арсеналі соціального працівника посідає ігрова терапія. Для дитини, яка має інвалідність, ігровий процес стає чи не єдиним доступним інструментом пізнання складних соціальних ролей та навколишнього світу. Саме через гру відбувається відпрацювання базових навичок комунікації з однолітками, що є критично важливим елементом у подоланні та запобіганні соціальній ізоляції дитини. Окрім того, невід'ємною складовою професійної допомоги є системна робота з батьками. Соціальний працівник повинен забезпечувати постійну консультативну підтримку родини, оскільки саме сім'я виступає тим первинним інститутом соціалізації, від зусиль якого залежить кінцевий успіх інтеграції дитини в громаду та її подальше самостійне життя [4, с. 210]. Також вагомою стає послуга соціального супроводу під час інклюзивного навчання, що дозволяє мінімізувати ризики стигматизації дитини в учнівському колективі.

Отже, соціальна робота із дітьми з особливими потребами на сучасному етапі має базуватися на поєднанні класичних гуманістичних концепцій та новітніх корекційних психологічних методик [5; 6; 7]. Ефективність професійної діяльності соціального працівника залежить від його здатності забезпечити комплексний підхід, що включає роботу як з самою дитиною, так і з її найближчим оточенням. Саме тому, тільки через розширення спектру соціальних послуг, цифровізацію процесів та активну підтримку індивідуальної траєкторії розвитку вихованця можна досягти успішної інклюзії та соціальної інтеграції дітей з особливими потребами в українське суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гамрецький І. С., Столяренко О. В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9 (11). С. 27-39.

2. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.

3. Камінська О. Особливості адаптації студентів з особливими потребами до умов навчання у ВНЗ. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9 (11). С. 75-84.

4. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 400 с.
5. Миколюк С. М. Психосоціальна робота із дітьми в умовах війни. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. Вип.2. С.42-46.
6. Миколюк С. М. Теоретико-прикладні аспекти психосоціальної роботи із підлітками. *Ввічливість. Humanit.* 2025. №5. С.120-127.
7. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні: Закон України від 21.03.1991, № 875-ХІІ. Дата оновлення 10. 01. 2026. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text> (дата звернення 01.03.2026).
8. Технології соціальної роботи : навч. посіб. / за ред. проф. Б. А. Пєши. Київ : Каравела, 2021. 280 с.
9. Шевченко В. М. Психолого-педагогічний супровід дітей з обмеженими можливостями: монографія. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. 195 с.

Евеліна Мишкович

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії (PhD) в галузі психології Суходоля Ю.О.,
Західноукраїнський національний університет*

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Сім'я є ключовою структурною одиницею в структурі людського буття, яка характеризується складними механізмами, законодавчими нормами та структурно-функціональними аспектами, що визначають її внутрішні й зовнішні детермінанти. У сімейній системі формується унікальний психологічний мікроклімат, що базується на інтеграції матеріальних і духовних цінностей, через які індивід інтерпретує і сприймає навколишній світ. Стабільність і якість сімейних відносин — подружніх, міжпоколінних, братсько-сестринських та інших родинних зв'язків — є важливими чинниками, які забезпечують життєве благополуччя особистості та задоволення її базових психологічних потреб протягом всього життєвого циклу.

Особливу увагу слід приділяти впливу служби у військових структурах, особливо в умовах активних бойових дій, на психоемоційний стан військовослужбовців. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що високий рівень стресу, постійна загроза життю та необхідність адаптації до суворих умов служби часто провокують розвиток посттравматичних стресових розладів та інших психоемоційних розладів, які послаблюють сімейні зв'язки. Повернення військових у цивільне життя стає комплексним процесом не лише для самих військовослужбовців, а й для їхніх сімей, які стикаються із викликами адаптації до змін у психологічному та соціальному середовищі. Тому актуальність дослідження взаємозв'язку між військовою службою, психоемоційним станом військових та станом сімейних стосунків полягає у необхідності розробки ефективних стратегій підтримки, які сприятимуть полегшенню адаптації та збереженню сімейного благополуччя після повернення з військових умов.

Дослідження О. Дубчака щодо проблем адаптації військовослужбовців та їхніх родин до мирного життя здебільшого розглядають питання впливу посттравматичного стресового розладу на психічне здоров'я солдатів та їхні міжособистісні стосунки. Також автор підкреслює, що військовослужбовці часто вирішують ізолюватися від сім'ї та друзів, щоб зменшити тиск, а сімейні

стосунки ускладнюються, оскільки вони намагаються впоратися з тривожними думками [1].

У своїй науковій праці Ю. Бриндіков акцентує увагу на проявах психологічної нестабільності, що характеризується частими коливаннями настрою, агресивною поведінкою та втратою емоційного контролю. Дані симптоми здебільшого виникають як наслідок хронічного емоційного стресу в умовах бойового чергування, коли військовослужбовці перебувають під постійною загрозою життя та змушені приймати оперативні, але емоційно напружені рішення. Описані психоемоційні труднощі здатні транслюватися у домашнє середовище, де навіть незначні конфліктні ситуації можуть ескалювати до серйозних порушень взаємин [2].

Ю. Попик наголошує, що агресивні реакції, які виникають внаслідок неадекватної емоційної адаптації, чинять негативний вплив на якість міжособистісних стосунків із близькими. Дослідник також звертає увагу на те, що нездатність військовослужбовців контролювати емоційні реакції ускладнює комунікативні процеси, особливо в ситуаціях, коли вони відчують складність у передачі глибини свого бойового досвіду членам сім'ї [3].

Сьогодні сім'ї військовослужбовців стикаються з безліччю проблем різного характеру, причому частіше вони змушені розв'язувати їх самотійно без підтримки з боку держави і соціальних установ. Науковці по-різному визначають проблеми сімей, зосереджуючи увагу на характерних ознаках сімей комбатантів або на чинниках, що по-різному впливають на функціонування сім'ї:

- сім'я функціонує без одного з батьків, чоловіка (чи дружини) впродовж тривалого часу;
- сім'ї часто не вистачає військовослужбовця на свята, дні народження і спеціальні події, оскільки він може перебувати на навчанні, або виконанні бойового завдання;
- якщо військовослужбовець не задіяний у воєнних операціях, військова служба часто охоплює подовжений робочий день;
- структура сім'ї налаштовується таким чином, щоб поставити військову службу понад усім і функціонувати за умов відсутності одного з її членів;
- кожен член сім'ї має справу з дистресом потенційного неповернення коханої людини додому з війни або бойового завдання, або ж повернення зміненої людини – психологічно і / або фізично;
- можливість домашнього насильства, особливо після впливу на військовослужбовців травматичних бойових ситуацій – високий рівень тривожності, пов'язаний зі специфікою професійної діяльності (ризиком для життя і здоров'я, частими переїздами у зв'язку зі зміною місця проходження служби тощо);

- проблеми у вихованні дітей (характерною є гіпо- або гіперопіка);
- високий рівень агресивності батьків-військовослужбовців [2].

Гармонійні міжособистісні взаємини в рамках сімейної системи виступають важливим ресурсом, що сприяє підтримці психічного здоров'я військовослужбовців. Водночас, сімейні дисфункції, які можуть виникати внаслідок тривалого впливу стресових факторів на подружні відносини, здатні істотно погіршувати психологічний стан військовослужбовця, потенційно призводячи до негативних наслідків для його ментального та фізичного здоров'я.

Психологічна підтримка сімей військовослужбовців становить ключовий компонент забезпечення стабільності та гармонії сімейних взаємин як у період служби, так і після її завершення. Сімейні системи стикаються з численними викликами, зокрема тривалою відсутністю військовослужбовця, необхідністю адаптації до змін у поведінці та психічному стані особи, яка пережила бойові дії, а також підтримкою емоційної рівноваги. Урахування цих чинників визначає важливість залучення психологічної та соціальної підтримки для профілактики сімейних конфліктів і зниження рівня стресових реакцій у родинях військовослужбовців.

Основними методами психологічної підтримки сімей військовослужбовців є індивідуальне та групове консультування. Індивідуальні консультації сприяють кращому розумінню емоційного стану військових та подоланню труднощів, пов'язаних із поверненням із зони бойових дій. Групові консультації дають можливість родинам обмінюватися досвідом і отримувати підтримку від спільноти, що допомагає зменшити емоційну ізоляцію.

Сімейна терапія спрямована на відновлення комунікації і зміцнення сімейних зв'язків, допомагаючи подолати конфлікти, що виникають через емоційні труднощі як у військових, так і в їхніх близьких. Такі сеанси забезпечують безпечний простір для обговорення переживань, підвищуючи взаєморозуміння.

Психоосвіта є важливим профілактичним заходом, що інформує сім'ї про особливості посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та методи психологічної підтримки. Вона допомагає знизити рівень конфліктності та покращити адаптацію [4].

Спеціалізовані психологічні служби надають екстрену підтримку в кризових ситуаціях, зокрема через консультативні центри та гарячі лінії, що гарантують конфіденційність і анонімність, сприяючи довірі й готовності звертатися за допомогою.

Організація груп підтримки для сімей військовослужбовців забезпечує взаємну допомогу та зниження почуття ізоляції, дозволяючи близьким

військових отримувати емоційну підтримку, практичні поради і відчуття спільності.

Психологічна підтримка сімей військовослужбовців виступає ефективним інструментом стабілізації сімейних взаємин у контексті подолання стресогенних обставин, пов'язаних із військовою службою членів родини. Використання таких підходів, як сімейна терапія, психоосвіта та соціальна підтримка, сприяє зниженню емоційного навантаження та оптимізації адаптаційних процесів сімей у відповідь на специфічні виклики військового життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак, О. Д. (Ред.). (2017). Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Пер. з англ. Київ: Наш формат
2. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
3. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 121–129. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-4-13> (дата звернення: 27.10.2024).
4. Бондарев, Г. В. Основи військової психології: навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть; Харків. нац. унт внутр. справ. – Харків, 2020. – 272 с. – ISBN 978-966-610-054-5.

Владислав Карнаух

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
110 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор І. І. Парфанович,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабної агресії проти України проблема функціонування сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах, набуває критичного значення. Війна виступає сильним дестабілізуючим фактором, який не лише загострює наявні деструкції у неблагополучних сім'ях, такі як алкоголізм, домашнє насильство, безробіття, а й створює нові ризики для членів таких родин: вимушене переселення в інший регіон або країну, втрату годувальника, глибоку психологічну травматизацію та руйнування звичних соціальних зв'язків. Традиційні методи соціальної роботи потребують перегляду, оскільки зміна безпекової ситуації вимагає від держави та територіальних громад впровадження нових, комплексних та систематичних підходів, що будуть спрямовані на підтримку вразливих категорій населення. Актуальність дослідження зумовлена гострою потребою у пошуку дієвих механізмів збереження виховного процесу сім'ї та захисту прав дитини в умовах тривалої суспільної невизначеності та війни. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз практичних аспектів трансформації системи соціальної підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО), в умовах воєнного стану в Україні. Дослідження спрямоване на виявлення ключових перепон у наданні допомоги та визначення пріоритетних напрямів взаємодії державних структур, міжнародних донорів, волонтерських організацій та місцевого самоврядування для забезпечення базової життєстійкості таких сімей.

Об'єктом дослідження виступає процес соціальної підтримки та комплексного супроводу неблагополучних сімей як групи населення, що потребує посиленого захисту та інтенсивної роботи фахівців у кризових умовах воєнного часу.

Аналіз сучасних наукових праць свідчить, що в умовах воєнного стану соціальна підтримка перестає бути лише механізмом розподілу ресурсів і перетворюється на фундаментальний чинник збереження ментального здоров'я через побудову нових систем комунікації та взаємодії [1, с. 39-45]. Сім'ї, що

перебувають у складних життєвих обставинах, стикаються з подвійним тиском: сімейною дисфункцією та зовнішньою безпековою ситуацією. Як зазначають дослідники, конфліктність у таких сім'ях під час війни часто загострюється через економічну нестабільність та психологічну напругу, що потребує впровадження спеціалізованих стратегій вирішення суперечок та посиленої уваги з боку соціальних служб [2, с. 44-52]. У цьому контексті важливою є реалізація моделей модульно-розвивальної взаємодії, які дозволяють структурувати процес соціально-психологічної допомоги [3, с. 376].

Особливе місце у системі підтримки посідає соціально-педагогічна діагностика, яка дозволяє виявити приховані прояви девіантної поведінки в підлітковому середовищі. Ефективна соціальна робота з неблагополучною сім'єю неможлива без глибокої експертизи сімейного середовища та застосування цілісного діагностико-профілактичного інструментарію. Діагностичний інструментарій має бути спрямований не лише на фіксацію наслідків, а й на виявлення глибинних детермінант - віктимологічних аспектів та ризиків сімейного насильства. У воєнний час ці чинники ускладнюються фактором вимушеної ізоляції або втрати приватного простору при переселенні, що вимагає застосування спеціалізованих інструментів, таких як карти сімейного мікроклімату та оцінка соціального благополуччя дитини. [4, с. 65-76]

Трансформація соціальних послуг вимагає від територіальних громад переходу до мобільних форм роботи [5, с. 88-102]. Оскільки діти в неблагополучних сім'ях мають високий ризик формування девіацій, соціальний супровід повинен включати елементи превентивної педагогіки та корекції життєвих сценаріїв. Важливо враховувати, що державна підтримка, закріплена законодавчо, зокрема постановами щодо виплат внутрішньо переміщеним особам, є лише базовим рівнем допомоги [6]. Він має доповнюватися індивідуальними планами реабілітації, де враховано травматичний досвід війни та залучено ресурс волонтерських організацій [7, с. 15-23].

Узагальнюючи підходи міжнародних інституцій, стає зрозуміло, що пріоритетом соціальної підтримки є створення безпечного простору навколо дитини всередині родини. Використання комплексних діагностичних методик дозволяє вчасно ідентифікувати «точки розриву» в сімейній системі та запобігти остаточній маргіналізації особистості під впливом негативного сімейного досвіду, що є особливо актуальним для збереження людського капіталу України в післявоєнний період.

Важливою умовою ефективності такої підтримки є перехід від фрагментарних заходів до реалізації цілісних та комплексних регіональних програм, що базуються на постійному науковому аналізі та діагностико-профілактичному інструментарії, а також матеріальній підтримці

функціонування програм інструментами економічного планування. Системність передбачає не лише вчасне реагування на поточні суспільні виклики, але й налагодження тісної координації між університетськими науково-дослідними лабораторіями, органами місцевого самоврядування та соціальними службами для впровадження інноваційних технологій корекції життєвих сценаріїв. Такий інтегрований підхід дозволить не просто мінімізувати наслідки воєнної травматизації, а й створити умови для подальшої соціалізації та зміцнення потенціалу зміцнення сімей, що є фундаментом відновлення соціального благополуччя територіальних громад на регіональному рівні, та розвитку суспільства загалом на національному рівні формування нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коструба Н., Коструба О. Social support as a factor of mental health in wartime conditions: Communication and interaction. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2024. Т. 30, № 1. С. 39-45.
2. Бондаренко М. Conflicts in military families: theoretical foundations of research and practical approaches to resolution. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2024. № 1. С. 44-52.
3. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
4. Парфанович І. І. Діагностика і профілактика поведінкових девіацій у діяльності науково-дослідної лабораторії. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2022. Вип. 59. С. 65-76.
5. Петровська С. Трансформація соціальних послуг для сімей СЖО в територіальних громадах України в умовах воєнного стану. Український соціум. 2024. № 2. С. 88-102.
6. Про надання допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам : Постанова Кабінету Міністрів України від 20 березня. 2022 р. № 332. Офіційний вісник України. 2022. № 26.
7. Юніс Т., Макаренко Т. Роль волонтерських організацій у системі соціального захисту дисфункційних сімей. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2025. № 1. С. 15-23.

Марія Шевчук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Гірняк Г.С.,
Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА РЕПРОДУКТИВНІ УСТАНОВКИ ЖІНОК

Повномасштабна війна 2022 року стала джерелом колосального стресу для українського суспільства, проте найбільш глибоку психологічну травматизацію переживають жінки репродуктивного віку, чий внутрішній ресурс опинився під постійним тиском тривоги та психоемоційного виснаження. Умови воєнного стану сформували принципово іншу реальність повсякденного життя, яка супроводжується тривалою невизначеністю, постійним відчуттям небезпеки для життя та руйнуванням звичних соціальних зв'язків і середовища. Масштаб впливу підтверджується статистичними даними: від початку повномасштабної війни народжуваність в Україні скоротилася на 28%, а станом на 2024 рік смертність майже втричі перевищила народжуваність [4].

Жінки, які перебувають у зоні бойових дій або на прилеглих територіях, зазнають постійного впливу повітряних тривог, вибухів та страху за життя близьких, що призводить до формування стійких тривожних станів. Систематичний аналіз впливу збройних конфліктів на здоров'я вагітних жінок засвідчив, що перебування в умовах воєнних дій суттєво підвищує ризик розвитку тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу [6, с. 3; 1]. Негативні наслідки не обмежуються психологічною сферою, а охоплюють також фізіологічні процеси – підвищують ризик ускладнень вагітності, передчасних пологів та низької ваги новонароджених.

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних наслідків перебування в умовах воєнного стану. Жінки раннього дорослого віку переживають специфічний комплекс тривожних станів, що включає як загальну тривогу за власне життя, так і специфічну тривогу щодо можливості забезпечити безпечні умови для дитини [2, с. 26].

Депресивні стани є ще одним поширеним наслідком збройного конфлікту. Масштабний метааналіз засвідчив, що рівень депресії серед цивільного населення у зонах конфліктів значно перевищує середньопопуляційні показники [5, с. 5]. Депресивна симптоматика проявляється у зниженні настрою, відчутті

безнадійності та безпорадності, що безпосередньо підриває мотиваційний компонент готовності до материнства.

Примусове переселення формує додаткові психологічні виклики для жінок репродуктивного віку. Розрив із звичним соціальним середовищем, розлука з родиною та близькими, а також необхідність пристосовуватися до нових життєвих обставин посилюють рівень стресу й ускладнюють ухвалення рішення щодо материнства. Для жінок, які стали переселенками, характерним є переживання так званої «подвійної втрати» — втрати рідного дому та відчуття контролю над власним життям.

Вплив воєнного стану на репродуктивні установки має складний та неоднозначний характер. З одного боку, загроза існуванню може активізувати вітальні потреби та бажання продовжити рід, з іншого – раціональна оцінка небезпек призводить до свідомого рішення відкласти народження дитини. Крім того, соціально-економічні наслідки воєнного стану та трансформація партнерських стосунків створюють додаткові бар'єри для реалізації материнської функції. Втрата роботи, зниження доходів, обмежений доступ до медичних послуг, а також мобілізація чоловіків та тривалі розлуки подружжів значно ускладнюють як матеріальне забезпечення материнства, так і спільне планування народження дітей [3, с. 15].

Водночас позитивні трансформації не мають загального характеру для всіх. Можливість посттравматичного зростання значною мірою визначається рівнем внутрішніх психологічних ресурсів людини та ефективністю підтримки з боку соціального оточення. Якщо ж такі умови відсутні, досвід переживання воєнного стресу здебільшого набуває виключно травматичного характеру, посилюючи рівень тривожності та знижуючи психологічну готовність жінок до материнства.

Отже, вплив воєнного стану на психоемоційний стан і репродуктивні установки жінок має складний і багатовимірний характер та в більшості випадків проявляється негативно. Це відображається у зростанні рівня тривожності, поширенні депресивних переживань і помітному зменшенні показників народжуваності. Водночас наявність внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, психологічна стійкість і здатність знаходити сенс у складних життєвих обставинах, може частково пом'якшувати ці наслідки. Саме тому актуальним є подальше вивчення чинників, що сприяють формуванню готовності до материнства в умовах екстремальних соціальних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк Г., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали

міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 2-3 черв. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 83–86.

2. Гусєва А. Ю. Вивчення показників тривожності психоемоційного напруження і стресу у вагітних жінок в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2023. Т. 23, № 4. С. 24–29. DOI: 10.31718/2077-1096.23.4.24.

3. Дробот О. В., Дорошенко А. В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 5. С. 13–20. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.5/03.

4. На 28 % скоротилась народжуваність в Україні від початку великої війни / Опендатабот. 31.07.2023. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/birth-crisis-2023> (дата звернення: 25.02.2026).

5. Ahmed S. H., Zakai A., Zahid M. et al. Prevalence of post-traumatic stress disorder and depressive symptoms among civilians residing in armed conflict-affected regions: a systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*. 2024. DOI: 10.1136/gpsych-2023-101438.

6. Keasley J., Blickwedel J., Quenby S. Adverse effects of exposure to armed conflict on pregnancy: a systematic review. *BMJ Global Health*. 2017. Vol. 2 (4). Art. e000377. DOI: 10.1136/bmjgh-2017-000377.

Дарія Ковальчук

*здобувачка другого (міністерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія., Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В.В. Шафранський,
Західноукраїнський національний університет*

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ІНТЕНСИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Стресостійкість військовослужбовців в умовах сучасних бойових дій постає як складний багатовимірний психофізіологічний феномен, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в екстремальних умовах, пов'язаних із загрозою життю, високим рівнем невизначеності та постійним психоемоційним напруженням. У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається не як вроджена властивість, а як динамічна система взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що формується в процесі життєдіяльності особистості [1; 2].

Особливого значення набуває дослідження емоційної складової стресостійкості, яка традиційно зазнавала спрощеного трактування як здатність до пригнічення або блокування емоційних реакцій. Однак сучасні підходи до розуміння резилієнтності доводять, що ефективна адаптація в умовах бойового стресу передбачає не уникнення емоцій, а їх усвідомлення, регуляцію та інтеграцію у структуру особистісного досвіду [3; 7]. Емоційна гнучкість, як здатність варіювати інтенсивність і характер емоційних реакцій залежно від ситуації, виступає ключовим механізмом підтримання психологічної рівноваги.

Згідно з сучасними дослідженнями у сфері військової психології, саме емоційна саморегуляція є одним із провідних факторів, що сприяють зниженню негативних наслідків психотравмуючих подій та прискорюють процес відновлення після стресу [2; 4]. Важливу роль у цьому процесі відіграють позитивні емоції, які, незважаючи на екстремальність умов, виконують адаптивну функцію. Переживання таких станів, як почуття підтримки, довіри, взаємної відповідальності та навіть гумору, активізує нейробіологічні механізми, що сприяють зниженню рівня кортизолу та стабілізації психічного стану [5].

Військовослужбовці, які демонструють здатність до підтримання позитивного емоційного фону, характеризуються нижчим рівнем тривожності, агресивності та імпульсивності, а також більшою здатністю до конструктивного подолання стресових ситуацій. Крім того, розвиток зрілих психологічних захистів, таких як сублімація, раціоналізація та гумор, сприяє зменшенню ризику

розвитку посттравматичних розладів [6]. Водночас уникнення емоційного досвіду, навпаки, посилює внутрішню напругу та перешкоджає процесу психологічної адаптації.

Не менш важливою є когнітивна складова стресостійкості, яка визначає здатність особистості до адекватного сприйняття, обробки та інтерпретації інформації в умовах стресу. Вона базується на функціонуванні виконавчих функцій мозку, зокрема уваги, оперативної пам'яті та когнітивної гнучкості [5]. Саме ці механізми забезпечують здатність військовослужбовця приймати обґрунтовані рішення в умовах дефіциту часу та інформації.

Важливим є те, що між когнітивною та емоційною складовими існує тісний взаємозв'язок. Позитивні емоції сприяють розширенню когнітивного поля, підвищенню гнучкості мислення та здатності до пошуку альтернативних рішень, що особливо важливо в умовах бойових дій [7]. Натомість негативні емоції, зокрема страх і тривога, можуть звужувати увагу, формуючи так званий «тунельний ефект», що обмежує можливості ефективного реагування.

Інтенсивний стрес може призводити до виникнення когнітивних викривлень, серед яких особливе місце займає катастрофізація – схильність до перебільшення загроз і очікування найгірших сценаріїв розвитку подій. Такий тип мислення не лише підвищує рівень тривожності, але й знижує ефективність діяльності, сприяючи швидкому психічному виснаженню [3]. Збереження когнітивної стабільності є одним із ключових факторів успішної адаптації та подальшої реінтеграції військовослужбовців у мирне життя.

У сучасних наукових підходах дедалі більшого поширення набуває інтегративна модель резилієнтності, яка передбачає взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних факторів [2]. Когнітивна гнучкість дозволяє ефективно використовувати доступні ресурси, а успішний досвід подолання стресу трансформується у внутрішній ресурс, що підвищує загальний рівень життестійкості. Таким чином формується динамічна система адаптації, що забезпечує поступове зміцнення психологічної стійкості особистості.

Отже, аналіз когнітивних та емоційних складових стресостійкості дозволяє зробити висновок, що резилієнтність військовослужбовців є складним інтегративним процесом, у якому емоційна саморегуляція та когнітивна ефективність виступають взаємодоповнюючими механізмами адаптації. Їх гармонійна взаємодія забезпечує не лише збереження боєздатності в умовах бойових дій, але й сприяє успішному відновленню та подальшому особистісному розвитку. Врахування цих аспектів є важливим для розробки ефективних програм психологічної підготовки та реабілітації військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. Вітакультурний млин. 2014. Модуль 17. С. 63-68.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Терещук А. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців-учасників бойових дій із ПТСР. Наукові перспективи. 2024. № 10(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)-1245-1258](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1245-1258)
4. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2023. № 3. С. 142-145. URL :<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>.
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, no. 1. P. 20–28.
6. Diamond A. Executive Functions. Annual Review of Psychology. 2013. Vol. 64, no. 1. P. 135–168.
7. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences. 2004. Vol. 359, no. 1449. P. 1367–1377.

Ірина Панкратьєва

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії в галузі психології, старший викладач
С.Р. Шеремета, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВИХ З ПТСР ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

В умовах повномасштабної війни суттєво зросла кількість військовослужбовців, які зазнали психотравматичного впливу бойових дій, що зумовлює розвиток посттравматичного стресового розладу та стійких порушень психоемоційної сфери. Психоемоційні стани військових з посттравматичним стресовим розладом (далі - ПТСР) характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною напруженістю, дратівливістю, емоційним виснаженням та труднощами саморегуляції [9]. Все це має негативний вплив на процеси адаптації, міжособистісну взаємодію та функціонування загалом. У зв'язку з цим актуалізується потреба ґрунтовного психологічного аналізу психоемоційних станів військових як окремого об'єкта психокорекційної роботи. Особливої уваги потребує наукове обґрунтування ефективних, безпечних і ресурсно-орієнтованих підходів психологічної допомоги, здатних підвищити якість психологічної реабілітації військових з ПТСР.

В досліджуваному контексті, психологічна корекція психоемоційних станів військових з ПТСР розглядається як цілеспрямований процес впливу на емоційну сферу, механізми саморегуляції та адаптаційні ресурси особистості. Мета психокорекції полягає у зниженні інтенсивності деструктивних емоційних проявів, стабілізації психоемоційного стану та відновлення здатності до ефективного функціонування [6]. На основі аналізу та узагальнення сучасних наукових поглядів у сфері психологічної корекції, зокрема досліджень, присвячених застосуванню технік у стабілізації емоційних станів та подоланні наслідків психотравмуючих подій (Т. Розумовська, А. Стеценко, І. Струпова) [7; 8], особливостям групової психокорекційної роботи з особами, які пережили психотравматичний досвід (Амурова Я.) [1], аналізу деструктивного впливу бойового стресу на емоційну сферу військовослужбовців (О. Лящ) [5], методологічним засадам психологічної корекції дезадаптивних форм поведінки (Н. Гуртовенко) [2], а також комплексним підходам до психологічної реабілітації ветеранів війни (І. Лівандовська, Н. Голярдик, Г. Клімушева) [4], та з урахуванням мети психокорекції, нами запропоновано принципи корекційної

роботи з військовослужбовцями з ПТСР, спрямовані на відновлення психоемоційної рівноваги, підвищення адаптаційних можливостей і покращення якості їхнього життя:

1. Принцип психологічної безпеки - передбачає створення стабільного, прогнозованого та підтримуючого середовища корекційної взаємодії, у якому мінімізується ризики повторної психотравматизації. Забезпечується емоційна захищеність, відсутність примусу та повага до особистих меж військового.

2. Принцип етапності корекційного впливу - реалізується через поступовий перехід від стабілізації стану до глибших форм опрацювання травматичного досвіду. Кожен етап корекції відповідає актуальному рівню психологічної готовності особистості.

3. Принцип індивідуального підходу - полягає у врахуванні особистісних особливостей військовослужбовця, характеру бойового досвіду, рівня проявів ПТСР, наявних психологічних ресурсів та адаптаційних можливостей.

4. Принцип ресурсної спрямованості - передбачає актуалізацію внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та відновлення відчуття контролю над власним психоемоційним станом.

5. Принцип системності - забезпечує узгодженість психологічної корекції з іншими компонентами реабілітації (медичними, соціальними, тощо), що підвищує її загальну ефективність.

6. Принцип етичності та добровільності - ґрунтується на дотриманні професійної етики, інформованої згоди, конфіденційності та повазі до автономії військовослужбовця як суб'єкта корекційного процесу.

Сучасні напрями психологічної корекції психоемоційних станів військових з ПТСР дедалі більше орієнтуються на використання комплексних, ресурсно-спрямованих підходів, що забезпечують м'який та безпечний вплив на емоційну сферу особистості [10]. Перспективним є поєднання традиційних психокорекційних методів із інноваційними формами психологічної допомоги.

Прикладом такого поєднання може стати застосування психоедукації та каністерапії. Каністерапія розглядається як метод соціальнопсихологічної реабілітації, що ґрунтується на використанні взаємодії людини зі спеціально навченою собакою для покращення психоемоційного стану, адаптаційних процесів і соціальної інтеграції клієнта, зокрема учасників бойових дій та членів їхніх сімей [9]. Тобто, елементи психоедукації (пояснення природи стресових реакцій, ПТСР, емоційних станів) поєднуються із взаємодією з терапевтичною собакою, що чинить стабілізуючу і підтримувальну дію. Очікуваним результатом такого поєднання є зниження тривожності, формування відчуття безпеки, підвищення довіри до психолога та готовності військових до подальшої корекційної роботи.

Вважаємо, ефективним буде поєднання в психокорекційній роботі когнітивно-поведінкових технік з каністерапією. Опрацювання дезадаптивних думок та емоційних реакцій здійснюється на фоні взаємодії із собакою, яка знижує емоційне напруження та рівень внутрішнього опору. Як результат, зменшується інтенсивність негативних емоцій й реакцій, підвищується здатність до емоційної регуляції та засвоєння навичок контролю стресових станів.

Техніки емоційної стабілізації та саморегуляції ефективно поєднуються із каністерапією шляхом виконання дихальних вправ, тілесно-орієнтованих технік, справ на заземлення при взаємодії із собакою. Так, швидко стабілізується психоемоційний стан, знижується соматизована напруга, формується відчуття внутрішнього спокою та контролю.

Таким чином, психоемоційні стани військових з посттравматичним стресовим розладом є важливим об'єктом психологічної корекції, оскільки впливають на адаптацію, міжособистісну взаємодію та загальне функціонування особистості. Існує необхідність системного підходу до психологічної підтримки військових. Нами запропонована система принципів психокорекційної роботи, яка враховує індивідуальні особливості, рівень емоційної напруженості та наявні ресурси військових з ПТСР. Як перспективну форму впровадження в цю систему пропонується каністерапія, яка виступає інноваційним, ресурсно-орієнтованим і немедикаментозним засобом корекції психоемоційних станів. Використання каністерапії у поєднанні з традиційними психологічними методами може сприяти стабілізації психоемоційного стану, підвищенню саморегуляції та відновленню адаптаційного потенціалу військових.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амурова Я. Особливості групової психокорекції з особами, які пережили психотравмуючі події. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток, 2026. 508.
2. Гуртовенко Н. Методологічне обґрунтування психологічної корекції девіантної поведінки Наукові записки. Серія: Психологія, 2024. (4). 26–31. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-4>
3. Коляда Н., Кравченко, О., Левченко, Н., Коляда, Н. Каністерапія як метод соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Соціальна робота та соціальна освіта, 2025. (2(15)). 24–30. [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(15\).2025.343347](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(15).2025.343347)
4. Лівандовська І., Голярдик Н., Клімушева Г. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни: навчальні приклади та кращі практики. Наукові перспективи № 1(43). 2024. 829-840.
5. Лящ О. П. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи. Вип. 37. С., 2021. 128-140.

6. Новіков О., Балашов Е. Модель моніторингу та управління психоемоційним станом військовослужбовців як засіб запобігання та подолання посттравматичного стресового розладу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2025. № 18. 68-75.

7. Розумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 2023. 58-67.

8. Стеценко, А. І., Струпова, І. Г. Використання технік арттерапії як засіб психосоціального відновлення емоційних станів членів родин військовослужбовців. Ментальне здоров'я, (3). 2025. 110-115.

9. Тарасова І., Родченко Л. Психологічний супровід та відновлення постраждалих у контексті військової агресії. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія, 2024. (4 (65)). 39-43.

10. Edinoff, A.N., Hegefeld, T.L., Petersen (2022). Transcranial Magnetic Stimulation for Post-Traumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, (13), 701348. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.701348>.

Вікторія Дацків

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – професор Хазратова Н.В., Західноукраїнський
національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ГРОМАДЯНАМИ УКРАЇНИ ГУМОРУ НА ВОЄННУ ТЕМАТИКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні умови воєнного стану в Україні суттєво трансформують психоемоційний стан населення, впливаючи на форми реагування особистості на стрес, небезпеку та невизначеність. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження гумору як специфічного соціально-психологічного феномену, що виступає не лише засобом комунікації, але й механізмом психологічного захисту. Воєнний гумор стає своєрідною реакцією суспільства на травматичні події, дозволяючи переосмислювати реальність та знижувати рівень емоційного напруження.

Гумор як форма емоційного реагування виконує низьку важливих функцій, серед яких адаптаційна, захисна, комунікативна та регулятивна. В умовах війни він допомагає особистості впоратися зі страхом, тривогою та почуттям безпорадності. Завдяки гумору відбувається певна когнітивна переоцінка події, що дозволяє змінити сприйняття небезпечної ситуації та зменшити її психологічний вплив. Особливо важливим є те, що гумор сприяє формуванню відчуття контролю над обставинами, навіть якщо цей контроль є умовним.

Для знаної частини громадян України гумор на воєнну тематику виконує функцію психологічного розвантаження. Він дозволяє дистанціюватися від негативних переживань та підтримувати емоційну рівновагу. Поширення гумористичного контенту в соціальних мережах свідчить про його важливу роль у повсякденному житті людей. Меми, жарти та сатиричні висловлювання стають засобом колективного переживання війни, формуючи спільний емоційний простір.

Водночас сприймання воєнного гумору є неоднорідним і залежить від низки чинників. До них належать індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень стрес стійкості, наявність травматичного досвіду, ступінь участі до подій війни, а також соціально-демографічні характеристики. Особи, які безпосередньо постраждали від війни або втратили близьких, можуть сприймати гумор як недоречний або образливий. У таких випадках гумор може викликати негативні емоції та навіть посилювати психологічне напруження.

Окремої уваги заслуговує соціальний контекст функціонування гумор. У сучасних умовах значна частина гумористичного контенту поширюється через цифрової платформи, що сприяє його швидкому розпорядженню та масовості. Соціальні мережі стають простором, у якому формується колективна реакція на події війни. У цьому середовищі гумор виконує не лише індивідуальну, але соціальну функцію, сприяючи згуртуванню суспільства та формування почуття спільності.

Разом із тим воєнний гумор має амбівалентний характер. З одного боку, він виступає ефективним засобом психологічної адаптації, сприяє зниженню тривожності та підтримці морального стану населення. З іншого – може виходити за межі етичної допустимості, особливо коли стосується тем людських втрат, страждань або насильства. У таких випадках гумор може викликати суперечливі реакції на соціальну напругу.

Важливим аспектом є також формування “ культури гумору” в умовах війни, яка передбачає усвідомлення меж допустимого та відповідальність за зміст гумористичного контенту. Розвиток критичного мислення та емоційного інтелекту сприяє більш адекватному сприйманню гумору та зменшує ризики його негативного впливу. З огляду на це особливого значення набуває психологічна просвіта населення щодо ролі гумору як ресурсу подолання стресу.

Таким чином, гумор на воєнну тематику є складним багатовимірним феноменом, що виконує як адаптивні, так і суперечливі функції. Його сприймання визначається поєднанням індивідуальних, соціальних та культурних чинників. Для більшості громадян України гумор виступає важливим ресурсом психологічної підтримки та способом збереження внутрішньої рівноваги в умовах війни. Водночас необхідним є врахування етичних аспектів використання гумору та індивідуальних особливостей його сприйняття.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу воєнного гумору на психічне здоров'я особистості, а також у розробці практичних рекомендацій щодо його використання як інструменту психологічної допомоги та соціальної підтримки населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість у кризових умовах: психологічні аспекти. Київ: Освіта України, 2020.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2019.
3. Martin R. A. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. London: Elsevier, 2007.
4. Freud S. Jokes and Their Relation to the Unconscious. New York: Norton, 1960.
5. Ziv A. Personality and Sense of Humor. New York: Springer, 1984.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А.М. Сенник,
Західноукраїнський національний університет*

ГУМАНІТАРНА ПОЛІТИКА ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ ЧИННИК РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СУСПІЛЬСТВА

Гуманітарна політика є важливою складовою державного управління, що визначає умови розвитку особистості та суспільства загалом. Її не можна розглядати як другорядну сферу, спрямовану виключно на задоволення базових соціальних потреб. Натомість вона виконує стратегічну функцію, формуючи передумови для становлення соціально активного, інноваційного та стійкого суспільства. Ефективність гуманітарної політики визначається не лише обсягом фінансування, а передусім якістю створених умов для самореалізації громадян, розвитку їхніх компетентностей та залучення до суспільних процесів. Соціальний потенціал суспільства є складною багатовимірною категорією. Його структура включає ціннісні орієнтації, рівень освіти, когнітивні та поведінкові компетентності, а також ступінь громадянської активності. Реалізація соціального потенціалу є необхідною умовою сталого розвитку держави, особливо в умовах воєнних викликів, що постають перед Україною. У цьому контексті гуманітарна політика має створювати цілісне середовище, у якому зазначені компоненти взаємодіють і підсилюють один одного, забезпечуючи як індивідуальний розвиток, так і суспільну згуртованість.

Як зазначає Л.В. Сергієнко об'єктами державної політики мають стати: мовна, освітня, науково-технічна та інноваційна політики; культурна політика та сфера духовного розвитку; релігійні та державно-конфесійні відносини; етнонаціональна, інформаційна політика; охорона здоров'я, фізична культура і спорт, а також молодіжна політика [4, с. 166–171]. Комплексний характер гуманітарної політики зумовлює необхідність її узгодженості та системності.

Попри значний потенціал, сучасна гуманітарна політика України характеризується певною фрагментарністю та недостатнім рівнем стратегічної узгодженості. Часто її реалізація має реактивний характер і спрямована на вирішення поточних проблем, а не на формування довгострокових орієнтирів розвитку. Це знижує ефективність державних заходів і не дозволяє повною мірою розкрити соціальний потенціал громадян. У зв'язку з цим актуальним є перехід до проактивної моделі гуманітарної політики, що ґрунтується на чітко

визначених цінностях, стратегічних цілях та узгоджених механізмах їх досягнення.

Ключову роль у системі гуманітарної політики відіграє освіта, оскільки саме вона формує інтелектуальний та світоглядний потенціал особистості. Сучасні освітні реформи мають бути спрямовані не лише на оновлення змісту навчання, а й на розвиток критичного мислення, здатності до інноваційної діяльності та адаптації до змін. Інвестиції в науку та технології сприяють формуванню економіки знань, у якій інтелектуальний ресурс стає основним чинником конкурентоспроможності держави.

Важливим елементом гуманітарної політики є розвиток національної культури та ідентичності. Вони виконують консолідуючу функцію, сприяючи формуванню спільних цінностей і соціальної єдності. Водночас гуманітарна політика має забезпечувати відкритість до світових культурних процесів, що дозволяє інтегрувати національний культурний простір у глобальний контекст. Культура в цьому аспекті виступає не лише сферою творчості, а й важливим інструментом зміцнення суспільної стійкості [1; 2].

Громадянське суспільство є важливим суб'єктом гуманітарної політики. Його активність свідчить про рівень розвитку демократичних інститутів і соціальної відповідальності. Тому завдання держави полягає у створенні сприятливих умов для функціонування громадських організацій, волонтерських рухів та інших форм громадської активності. Це дозволяє ефективно використовувати соціальний капітал і залучати громадян до процесів прийняття рішень.

Особливе значення у сучасних умовах має забезпечення соціальної інклюзії та підтримки ментального здоров'я населення. Гуманітарна політика повинна гарантувати рівні можливості для всіх соціальних груп, долаючи прояви дискримінації та соціального відчуження [3]. У контексті воєнних викликів особливо актуальними є розробка та впровадження комплексних програм реабілітації, лікування та оздоровлення учасників воєнних дій, осіб, які постраждали внаслідок війни [4, с. 73-75], переселенців та всіх, хто пережив травматичний досвід, оскільки відновлення людини є первинною умовою відновлення суспільства.

Ефективність гуманітарної політики значною мірою залежить від наявності дієвих механізмів моніторингу та оцінювання її результатів. Недостатність емпіричних даних ускладнює формування обґрунтованих управлінських рішень. У зв'язку з цим важливим є розвиток системи показників, що дозволяють оцінювати рівень соціальної активності, громадянських компетентностей та культурних потреб населення. Регулярні соціологічні

дослідження сприятимуть підвищенню ефективності державної політики у гуманітарній сфері.

На місцевому рівні гуманітарна політика набуває особливої значущості, оскільки саме тут відбувається безпосередня взаємодія держави з громадянами. Децентралізація повноважень і ресурсів створює умови для розвитку територіальних громад, здатних самостійно визначати пріоритети свого розвитку та ефективно використовувати власний соціальний потенціал.

В умовах сучасних викликів гуманітарна політика набуває також значення інструменту національної безпеки. Вона спрямована на формування стійкої ідентичності, розвиток медіаграмотності та здатності громадян критично оцінювати інформацію, що є важливим чинником протидії дезінформації.

Перспективи розвитку гуманітарної політики пов'язані з підтримкою креативних індустрій, інноваційної діяльності та молодіжних ініціатив. Створення умов для самореалізації молоді сприяє збереженню інтелектуального потенціалу країни та його залученню до процесів відбудови і розвитку держави. У цьому контексті соціальна політика має бути орієнтована на інвестиції в людину, що передбачає стимулювання підприємницької активності, самозайнятості та професійного розвитку [6].

Філософською основою гуманітарної політики має бути орієнтація на людину як найвищу соціальну цінність. Це передбачає формування партнерських відносин між державою та громадянами, у яких останні виступають не лише об'єктами, а й активними учасниками суспільних процесів.

Отже, гуманітарна політика України є стратегічним чинником реалізації соціального потенціалу суспільства. Одним із ключових напрямів її реалізації є гарантування прав і свобод людини та сприяння відновленню суспільства у післявоєнний період [4, с. 74]. Розвиток гуманітарної політики потребує системного підходу, що передбачає узгодження різних напрямів державної діяльності, активну участь громадянського суспільства та орієнтацію на довгострокові результати. Це сприятиме формуванню соціально згуртованого, інноваційного та стійкого українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горемикіна Ю. Проблеми розвитку та реформування соціальних послуг в Україні. Механізм регулювання економіки. 2010. № 3. С. 161–168.
2. Дубич К. В. Механізми державного управління системою надання соціальних послуг : дис. ... д-ра наук з державного управління : 25.00.02. Київ, 2016. 437 с.
3. Кравченко О. О. Соціальне обслуговування і соціальне забезпечення як основні форми надання соціальних послуг. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2018. № 1 (11). С. 67–72.

4. Мойсіяха А.В. Реалізація державної політики в гуманітарній та соціальній сферах у післявоєнній ситуації в Україні. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 70-75.

5. Сергієнко Л.В. Гуманітарна політика України: ідентифікація складових, об'єктів, суб'єктів та пріоритетів. Вісник ЖДТУ. Серія: Економіка, управління та адміністрування. 2019. № 2 (88). С.162-173.

6. Смагло О.В. Соціальна політика: реалії та перспективи. Причорноморські економічні студії. 2019. №. 38 (2). С. 70-73.

Вікторія Заставна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності

С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник – керівник центру соціальної роботи,

викладач кафедри психології та соціальної роботи Грішин Е.О.,

Західноукраїнський національний університет

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ДО МІСЦЕВОЇ ВЛАДИ ТА ІНСТИТУЦІЙ

В умовах сучасної трансформації українського суспільства, питання довіри до місцевої влади та її інституцій стає надзвичайно важливим. Довіра є ключовим ресурсом для ефективної співпраці між громадянами та владою, забезпечує легітимність рішень і сприяє стабільності. Однак, численні соціальні, економічні, політичні та безпекові кризи суттєво впливають на рівень довіри, формуючи різне сприйняття влади в різних громадах.

Довіра до влади та інституцій – це складне поняття, що включає думки, почуття та дії. Вчені вважають, що довіра означає очікування громадян щодо компетентності, чесності та відповідальності влади. Вона формується на основі минулого досвіду, прозорості роботи інституцій та відповідності їхніх рішень суспільним запитам. Важливо розуміти, що довіра не є статичною, а постійно змінюється залежно від обставин.

Соціальні та психологічні фактори також відіграють значну роль у формуванні довіри. Це стосується згуртованості громади, зв'язків між мешканцями, досвіду спільної роботи та взаємодопомоги. Важливим є й інформаційне поле: доступ до правдивої інформації та вплив ЗМІ. Відкрите спілкування влади з громадянами зміцнює довіру, тоді як приховування інформації чи маніпуляції її руйнують.

Особливу увагу слід приділити впливу кризового досвіду. Це стосується війн, економічних потрясінь, пандемій та інших викликів. Такі події не тільки змінюють життя людей, але й їхнє ставлення до влади. Важливо, як місцева влада реагує на кризи: наскільки швидко та ефективно вона діє, чи враховує потреби людей.

Кризи можна класифікувати за їхнім походженням, масштабом та тривалістю. Існують короткострокові та довготривалі, локальні та загальнонаціональні, раптові та поступові кризи. Кожен тип кризи по-різному впливає на довіру, визначаючи, наскільки сильно люди переживають події та беруть участь у їх подоланні.

У громадах, які пережили багато криз, довіра до влади має складнішу структуру. З одного боку, успішні дії влади під час кризи можуть підвищити довіру та відчуття безпеки. З іншого боку, негативний досвід, пов'язаний з неефективністю влади, може призвести до стійкої недовіри та критики. У таких громадах важлива не тільки ефективність рішень, але й спосіб комунікації

У громадах, де рідко трапляються кризи, довіра до влади базується переважно на щоденному досвіді спілкування з державними установами. Тут ключовими є стабільність, передбачуваність та якість послуг. Відсутність серйозних потрясінь призводить до нейтрального або помірно позитивного ставлення, але така довіра може виявитися нестійкою під час нових криз.

Емпіричні дослідження довіри до місцевої влади допомагають зрозуміти, як вона формується в реальному житті. Для цього застосовуються соціологічні методи: опитування, інтерв'ю та аналіз статистики. Важливо, щоб вибірка була репрезентативною, аби отримати точні результати та зробити обґрунтовані висновки.

Аналіз вибірки дозволяє врахувати демографічні дані респондентів (вік, стать, освіта, соціальний статус, досвід проживання), які можуть суттєво впливати на довіру, адже люди по-різному сприймають реальність. Наприклад, молодь може бути більш критичною, а старші люди цінують стабільність і традиції.

Дослідження показують, що довіра до місцевої влади – це складне явище, залежне від багатьох факторів. Важлива ефективність роботи влади, її відкритість та готовність до діалогу. Також має значення минулий досвід, особливо пережиті кризи, які можуть як зміцнити, так і підірвати довіру.

Підсумовуючи, формування довіри до місцевої влади – це тривалий і комплексний процес, що вимагає системного підходу. Особливо важлива здатність влади ефективно діяти в кризових ситуаціях, бути прозорою та підтримувати зв'язок з громадянами. Підвищити довіру можна, враховуючи психологічні особливості громад та залучаючи людей до прийняття рішень.

Отже, дослідження підтверджує, що кризовий досвід є ключовим фактором, який визначає рівень довіри до місцевої влади. Розуміння цих процесів дозволяє розробляти ефективніші стратегії управління та зміцнювати зв'язок між владою та громадянами, що є запорукою сталого розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. В. Довіра до публічної влади: сучасні виклики. Київ: НАДУ, 2021.
2. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціологія довіри в українському суспільстві. – Київ, 2020.

3. Ковальчук Т. І. Соціальний капітал і довіра в умовах кризи. Львів: ЛНУ, 2022.
4. Лібанова Е. М. Соціальні трансформації та рівень довіри в Україні. Київ, 2021.
5. Малиновський В. Я. Публічне управління: теорія і практика. Київ, 2020.
6. Мельник В. П. Інституційна довіра в умовах децентралізації. Харків, 2023.
7. Нагорна Л. П. Політична довіра та легітимність влади. Київ, 2022.
8. Олуйко В.М. Місцеве самоврядування в Україні: сучасний стан. Київ, 2021.
9. Пірен М. І. Соціальна психологія довіри. Київ, 2020.
10. Резнік О. С. Громадська думка і довіра до влади. Київ, 2023.
11. Сірий Є. В. Соціальні кризи та їх вплив на суспільство. Одеса, 2021.
12. Титаренко Т. М. Психологія кризових станів. Київ, 2020.
13. Хмелько В. Є. Соціологічні дослідження довіри в Україні. Київ, 2022.
14. Шульга М.О. Соціальні зміни та інституційна довіра. Київ, 2021.
15. Якубін О. Л. Довіра як фактор розвитку громад. Дніпро, 2023

Мирослав Шандрук

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
110 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. В. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

МОДЕЛЬ ГУМАНІТАРНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ПРОЕКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни соціально-політичні проекти в Україні набувають особливого гуманітарного значення. Їхня ефективність не може оцінюватися лише за формальними управлінськими, фінансовими чи організаційними показниками. Воєнна реальність істотно змінює саму природу соціального проектування, де кожна ініціатива, спрямована на підтримку населення, розвиток громад, інтеграцію внутрішньо переміщених осіб, допомогу ветеранам, особам з інвалідністю, дітям, родинам військовослужбовців або іншим вразливим групам, має розглядатися крізь призму її впливу на людську безпеку, соціальну згуртованість, гідність людини та здатність суспільства до відновлення.

Під моделлю гуманітарної експертизи соціально-політичних проектів доцільно розуміти цілісну систему оцінювання, яка дає змогу визначити, наскільки проект відповідає потребам людини й громади, принципам прав людини, соціальної справедливості, недискримінації, доступності, безпеки та довгострокової суспільної стійкості. Наприклад, у міжнародних гуманітарних стандартах особливий акцент зроблено на праві людини на допомогу, життя з гідністю, захист, безпеку та участь у рішеннях, що стосуються її відновлення [3]. Отже, ці положення є важливими для українського контексту, оскільки війна актуалізує не тільки потребу в матеріальній підтримці, а й необхідність збереження суб'єктності людини.

Модель гуманітарної експертизи може включати чотири взаємопов'язані компоненти. Перший компонент – контекстуально-безпековий, який передбачає аналіз умов, у яких реалізується проект, зокрема рівня воєнних загроз, стану громади, доступності послуг, психологічного навантаження на населення, наявності інфраструктурних обмежень і ризиків для учасників. Другий компонент – ціннісно-гуманітарний. Зміст якого полягає в оцінюванні того, чи не зводить проект людину до ролі пасивного отримувача допомоги. Особливо важливо, щоб соціально-політична ініціатива не мала патерналістського

характеру, а створювала умови для активної участі людини у власному відновленні. Третій компонент – соціально-цільовий, який спрямований на перевірку обґрунтованості визначення цільових груп, мети, завдань, засобів реалізації та очікуваних результатів. У воєнних умовах формальне окреслення цільової аудиторії є недостатнім, оскільки, наприклад, внутрішньо переміщені особи, ветерани, діти, особи з інвалідністю чи члени родин загиблих мають різні потреби, ресурси й рівні вразливості. Четвертий компонент – результативно-прогностичний передбачає оцінювання не лише безпосередніх результатів, а й можливих середньо- та довгострокових наслідків проєкту. Відповідно до підходів Програми розвитку ООН, планування, моніторинг та оцінювання мають орієнтуватися не тільки на виконані дії, а й на результати, зміни та підзвітність управлінських рішень [4].

Український нормативний контекст також підтверджує потребу в такій експертизі. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» визначає особливі умови функціонування держави, органів влади, місцевого самоврядування та суспільних інститутів у період збройної агресії [1]. Водночас Закон України «Про гуманітарну допомогу» окреслює правові засади надання цільової безоплатної допомоги особам, які потребують підтримки внаслідок соціальної незахищеності, надзвичайних обставин або інших складних життєвих умов [2]. Отже, соціально-політичні проєкти воєнного часу мають оцінюватися не лише з погляду їхньої організаційної доцільності, а й відповідно до гуманітарних, правових і соціальних наслідків.

Таким чином, гуманітарна експертиза соціально-політичних проєктів в умовах війни є необхідним інструментом підвищення якості суспільних рішень, оскільки її призначення полягає в тому, щоб перевести оцінювання проєктів із площини формальної результативності у площину людських наслідків, соціальної відповідальності та довгострокової стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верховна Рада України. (2015). *Про правовий режим воєнного стану: Закон України № 389-VIII від 12 травня 2015 року*. База даних «Законодавство України».
2. Верховна Рада України. (1999). *Про гуманітарну допомогу: Закон України № 1192-XIV від 22 жовтня 1999 року*. База даних «Законодавство України».
3. Sphere Association. (2018). *The Sphere handbook: Humanitarian charter and minimum standards in humanitarian response* (4th ed.). Sphere Association.
4. United Nations Development Programme. (2009). *Handbook on planning, monitoring and evaluating for development results*. United Nations Development Programme.

Василь Вихрущ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
110 Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. В. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ, ПРІОРИТЕТИ ТА НАПРЯМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Соціальна політика України в умовах воєнного стану функціонує в ситуації радикального ускладнення суспільних потреб, інституційних навантажень і ресурсних обмежень, адже повномасштабна війна трансформувала її зміст із традиційної системи соціального захисту в один із ключових механізмів підтримання суспільної стійкості, збереження людського капіталу та мінімізації гуманітарних наслідків збройної агресії. У цих умовах соціальна політика перестає бути лише сферою перерозподілу допомог і пільг, оскільки набуває ширшого значення – як інструмент соціальної інтеграції, кризового реагування, підтримки вразливих груп і підготовки до післявоєнного відновлення.

До проблем бідності, безробіття, нерівного доступу до соціальних послуг і вразливості окремих категорій населення додалися масове внутрішнє переміщення, руйнування житла та інфраструктури, втрата джерел доходу, зростання кількості ветеранів, осіб з інвалідністю, родин загиблих військовослужбовців, дітей, які зазнали травматичного досвіду, а також громадян, що потребують тривалого психосоціального супроводу.

Одним із центральних викликів залишається підтримка внутрішньо переміщених осіб. Проблема ВПО не вичерпується наданням матеріальної допомоги чи фіксацією правового статусу. Вона охоплює питання інтеграції у приймаючі громади, доступу до житла, працевлаштування, освіти, медичних послуг, соціального супроводу та правового захисту. К. Крахмалова підкреслює, що політика щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні перебуває на перетині безпекових, адміністративних і соціально-правових механізмів, що ускладнює доступ людини до повноцінної підтримки та водночас вимагає посилення її суб'єктності в системі соціального захисту [3].

Важливим викликом є трансформація соціальних послуг. Війна спричинила істотне зростання навантаження на органи місцевого самоврядування, соціальних працівників, волонтерські структури та громадські

організації. У таких умовах соціальна робота набуває кризового характеру, оскільки має реагувати не лише на матеріальні потреби, а й на втрату соціальних зв'язків, психологічне виснаження, травматичний досвід, соціальну ізоляцію та порушення звичних моделей життєдіяльності. Дослідження Я. Романюка та співавторів дозволяють стверджувати, що війна активізувала процеси професійної мобілізації, міжсекторальної взаємодії та переосмислення ролі громад у наданні допомоги населенню [4].

Суттєвим викликом є посилення соціальної нерівності, оскільки війна неоднаково впливає на регіони, громади, домогосподарства та професійні групи. Частина населення втратила житло, роботу, майно, соціальне оточення й доступ до базових сервісів, тоді як спроможність громад реагувати на ці потреби залишається нерівномірною. О. Павлова наголошує на необхідності переорієнтації соціальної політики на підтримку людського капіталу, зниження соціальної нерівності, посилення соціальної безпеки та вдосконалення механізмів оцінювання ефективності соціальних програм [2].

Серед ключових пріоритетів соціальної політики в умовах воєнного стану варто виокремити адресність, доступність і комплексність підтримки. Адресність передбачає точніше визначення реального рівня вразливості людини чи домогосподарства з урахуванням втрати житла, доходів, наявності дітей, інвалідності, статусу ВПО, участі в бойових діях або втрати годувальника. Доступність означає, що соціальні послуги мають бути максимально наближеними до людини, зокрема через розвиток місцевої інфраструктури допомоги, мобільних служб, цифрових сервісів і механізмів міжвідомчої координації. Комплексність вимагає поєднання матеріальної підтримки з правовою, психологічною, реабілітаційною, освітньою та професійною допомогою.

Не менш значущим є зв'язок соціальної політики з післявоєнним відновленням. Відбудова України не може обмежуватися реконструкцією інфраструктури, оскільки ключовим об'єктом відновлення є людина, громада та соціальні зв'язки. Тому соціальна політика має бути інтегрована у стратегії сталого розвитку, повернення громадян, реінтеграції ветеранів, подолання бідності, підтримки зайнятості, розвитку соціальних послуг і відновлення довіри до інституцій. З. Бурик підкреслює, що післявоєнне відновлення потребує не лише ресурсної мобілізації, а й якісного оновлення управлінських підходів у сфері соціальної політики [1].

Висновуємо, соціальна політика України в умовах воєнного стану перебуває в процесі глибокої функціональної та інституційної трансформації. Її головними завданнями є захист найбільш уразливих груп населення, зменшення

соціальних ризиків, підтримка громад, розвиток соціальних послуг, забезпечення реінтеграції ветеранів і формування передумов для післявоєнного відновлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурик З. Сучасні виклики реалізації соціальної політики в умовах війни та післявоєнного відновлення та в контексті сталого розвитку. *Аспекти публічного управління*. 2025. Т. 13, № 2. С. 33–43.

2. Павлова О. Особливості соціальної політики в умовах воєнного стану в Україні. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2023. Т. 26, № 6. С. 122–126.

3. Krakhmalova K. Security, social policy, agency and work of the courts in relation to Ukrainian internally displaced persons. *Social Policy and Society*. 2024. Vol. 23, № 3. P. 687–702.

4. Romaniuk J. R., Mamzer H., Farkas K. J. The transformation of social work in Ukraine before and during the war. *Society Register*. 2024. Vol. 8, № 1. P. 7–26.

Володимир Чарторинський

*заступник голови Тернопільської обласної організації інвалідів
ВГОІ «Союз Чорнобиль України», полковник медичної служби*

КРОСКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ТЕХНОГЕННИХ КАТАСТРОФ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНИ ТА ІТАЛІЇ)

Техногенні катастрофи переслідують людство все частіше, як результат технічного прогресу нашої цивілізації. Не винятком стала Чорнобильська катастрофа, одна із найбільших в нашій історії. Про неї написано багато спогадів учасниками та свідками тих подій. Вчені у своїх наукових дослідженнях аналізують та обґрунтовують причини, які спричинили такі трагічні наслідки, а політики вказують на винуватців із своїх ідеологічних позицій [3, с. 6]. Але однією із головних причин є недоліки в проектуванні та будівництві реактора [1, с. 63].

26 квітня 1986 року о 01:23 на четвертому енергоблоці сталося два теплових вибухи. На цей момент у реакторі було близько 200 тон урану. У повітря було викинуто 60 тон радіоактивних речовин. Радіоактивна хмара, що утворилася після вибуху, накрила не лише Україну, Білорусь та Росію, які розташовані поблизу ЧАЕС, а й країни Європи [2, с. 6].

Події другої половини 80-х років багато у чому вплинули на суспільно-політичне життя держави та долі багатьох ліквідаторів і постраждалих осіб. Саме «ліквідатори» у війні з «мирним атомом» не забрали ні одного життя, а навпаки своїм життям і здоров'ям захистили від радіоактивного забруднення рідну землю та і весь світ для майбутніх поколінь [3, с. 6].

Питання Чорнобильської катастрофи та її наслідки є надзвичайно болючим для нашої держави та нашого народу. Адже збитки від неї самої та робіт з ліквідації наслідків (в минулому та на перспективу) сягають сотень мільярдів доларів. Це і вилучені із обігу сільськогосподарські угіддя, знищенні сотні населених пунктів з їх інфраструктурою, дезактиваційні роботи, виведені з ладу тисячі транспортних засобів, колосальні фінансово-грошові витрати, величезні людські втрати (летальні випадки та втрата здоров'я), зіпсована на сотні років екологія та інше.

Але в даному питанні ми не одні. Після Чорнобильської катастрофи у світі різко активізувались рухи проти будівництва та експлуатації атомних електростанцій, за альтернативні види енергетики, за без'ядерний статус держав. Однією з таких держав є Італійська республіка.

В рамках Постанов Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України 2026 рік оголошено Роком вшанування учасників ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС та пам'яті жертв Чорнобильської катастрофи. Крім переліку заходів в Україні передбачено проведення Міністерством закордонних справ України ряд заходів за участю представників української громадськості за кордоном. До реалізації пунктів даних Постанов активно долучилась українська діаспора, найпотужніша в м. Неаполь (Італія), а саме асоціація «Дай нам крила» («Dateci Le Ali») в особі президентки Тетяни Ониськів-Дженовезе, якій висловлюємо велику подяку за допомогу в організації прийому та постійну підтримку під час нашого перебування в Італії.

В рамках відзначення 40-ї річниці Чорнобильської катастрофи 15 квітня 2026 року на Факультеті соціальних наук Університету Фрідріха II в Неаполі відбулася міжнародна науково-практична конференція за участю українських фахівців (В. Чарторинський і С. Ващук) та італійських науковців, фахівців, студентів. Захід був присвячений питанням впливу радіації та атомної енергії на суспільство й окремі категорії населення, функціонування Зони відчуження та системи радіаційного захисту. У конференції взяли участь лікарі-радіологи, військові, психологи, антропологи та інші спеціалісти, які досліджують наслідки аварій на АЕС.

З української сторони виступили Генеральний консул України в Неаполі Максим Коваленко, полковники ЗСУ Володимир Чарторинський та Сергій Ващук, які надали інформацію про саму аварію на 4-му реакторі ЧАЕС та її наслідки. Зі сторони Університету Фрідріха II виступили організатор даного заходу професор-антрополог Тамара Михайляк, декан факультету соціальних наук професор Дора Гамбарделла, професори Іда Галлі, Елізабетта Біні та Енцо Аллієро. Італійські науковці розповіли про багаторічні національні програми, спрямовані на підвищення обізнаності громадян щодо культури поведінки з ядерною енергією, розуміння ризиків і запобігання надзвичайних ситуацій. Такі ініціативи охоплюють різні рівні – від шкільної освіти до сучасних наукових досліджень і технологічних проєктів. У ході конференції були дані відповіді на численні актуальні питання, що стосуються історичних аспектів і сьогодення.

Наступним важливим кроком нашого перебування в Італії було запрошення 13 квітня 2026 року мерією м. Неаполь на зустріч із керівництвом міста, акредитованими дипломатами в м. Неаполь, громадськими діячами, працівниками муніципалітету, українською діаспорою. Відбулась зустріч в залі Ради з нагоди 40-ї річниці Чорнобильської трагедії. З української сторони були присутні та виступили із доповідями Генеральний консул України в Неаполі Максим Коваленко, учасники ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС Володимир Чарторинський та Сергій Ващук. Віце-мер Неаполя Вінченцо Сантагада

висловив близькість до українського народу в зв'язку із найстрашнішою Чорнобильською трагедією, а також із трагедією внаслідок російської військової агресії. Такі зустрічі сприяють зміцненню зав'язків між Неаполем та українською громадою. Обом «ліквідаторам» було вручено відзнаку мера – герб Неаполя, як визнання їх ролі та самопожертви в ліквідації ядерної загрози.

В рамках візиту тернополян у Неаполь, відбулося запрошення Володимира Чарторинського, Сергія Ващука, а також Генерального консула України в Неаполі Максима Коваленка на популярний 8 канал телебачення, де темою виступів була Чорнобильська катастрофа та її наслідки. Також в українській делегації склалось надзвичайно добре враження від доброзичливого спілкування з керівниками та працівниками муніципалітету, науковцям Університету Фрідріха II, консулами різних держав, а також і з простими неаполітанцями на побутовому рівні (на вулицях міста). Візит виявився дуже корисним для підвищення авторитету України в такий нелегкий час.

Від початку катастрофи і при гасінні пожежі, що тривала близько 10 днів, 31 співробітник АЕС загинув внаслідок вибуху або гострої променевої хвороби протягом кількох місяців з моменту аварії, та більше 200 було госпіталізовано. За неофіційною статистикою в Україні померло не менше 15 тисяч людей, які були уражені в результаті аварії на Чорнобильській АЕС [3, с. 294].

Лише через три тижні вдалось ізолювати реактор, що продовжував випромінювати радіацію. З території в радіусі 30 кілометрів від місця аварії було евакуйовано більше 100 тисяч людей. Щоб запобігти подальшим викидам радіоактивних матеріалів, до кінця 1986-го року четвертий реактор АЕС був накритий спеціальним «саркофагом» з розрахунку на 20-30 років експлуатації. Але він не витримав навантаження, на його поверхні утворилось багато тріщин та отворів. А тому в 24 липня 2020 року був введений в експлуатацію новий безпечний конфайнмент, термін експлуатації якого передбачений на 100 років. Це будівництво обійшлося в 2,2 млрд євро, які зібрала міжнародна спільнота.

На даний час в реакторі залишається надзвичайно високий рівень радіації близько 10000 рентген на годину за рахунок паливовмістних мас, які називають «слоновою ногою». Для людини смертельною є доза в 500 рентген. Перебування біля «слонової ноги» понад 3 хвилин спричинює неминучу смерть.

Чорнобильська атомна електростанція повністю зупинена 15 грудня 2000 року. Однак від Чорнобильської аварії постраждали до двох мільйонів українців. З них 188 тисяч – це ліквідатори катастрофи на ЧАЕС, 1 млн. 588 тисяч – потерпілі дорослі та діти. Забруднено територію площею понад 200 тис. кв. км у 74 районах 12 областей України. На цій площі розташовано 2293 українських міста і селища із населенням приблизно 2,6 мільйона людей. Дія радіації

поширилася на 52 тисячі квадратних кілометрів земель сільськогосподарського призначення [3, с. 295].

В Тернопільській області радіоактивного забруднення зазнали 9 населених пунктів Чортківського району і м. Заліщики, які були віднесені до зони підвищеного радіоекологічного контролю.

У лютому – березні 2022 року Чорнобильська АЕС та прилегла територія були окуповані військами російської федерації. Приміщення АЕС було пограбоване, зняті датчики моніторингу 30-кілометрової зони, а в Рудому лісі, де захоронено радіоактивні матеріали, було викопано систему траншей.

14-го лютого 2025 р. відбулася атака російського безпілотної на 4-й енергоблок Чорнобильської АЕС, внаслідок чого пошкоджено новий безпечний конфайнмент. Пожежу вдалося ліквідувати, але пошкодження системи вентиляції та осушення в укритті залишилось. На його ліквідацію потрібен час, і значні кошти.

Військові дії, які тривають на території України в будь-який час можуть зачепити або вразити ядерні об'єкти, а саме атомні електростанції, яких нараховується 4 діючих та 1 виведена з експлуатації. Сумарна кількість енергоблоків становить 15, із них 3 недіючих та 1 зруйнований [1, с. 290].

В умовах сьогодення невпинно росте рівень загрози повномасштабних воєн, терористичних актів на територіях держав де функціонують атомні електростанції, а також накопичені запаси ядерної зброї. Ураження цих критичних об'єктів може спричинити не тільки ескалацію військових дій, а й глобальну екологічну катастрофу світового масштабу. Наприклад ракетне ураження пошкодженого 4-го реактора Чорнобильської АЕС можна порівняти із «брудним» ядерним боєприпасом, що може уразити значну частину Європейського континенту великою кількістю продуктів радіоактивного розпаду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Плохій С. Чорнобиль. Історія ядерної катастрофи / Харків: “Фоліо”-2019. 396 с.
2. Ротман М.Я. Не стихає Чорнобильський біль / Тернопіль: “Терно-граф”. 2017. 280 с.
3. Чарторинський В.Ю. Чорнобильці Тернопілля. Спогади. Долі. Світлини / Тернопіль, ТОВ “Терно-граф”, 2025. 544 с.

Людмила Горчакова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ПП Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – О. О. Осетрова, докторка філософських наук,
професорка, професорка кафедри соціальної роботи та управління соціальними
процесами, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: МИНУЛЕ ТА СУЧАСНІ РЕАЛІЇ

Сексуальне насильство, зокрема сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом (далі – СНПК), є глобальною соціальною проблемою.

Слід відмітити, що СНПК існувало в усі історичні періоди розвитку суспільства. У минулому жертви рідко зверталися по допомогу. Причиною цього були страх, сором та осуд суспільства. Наразі це явище, зокрема через російсько-українську війну, по-новому заaktuалізувалося. Ідеться про те, що згвалтування перетворилося на зброю, застосовувана проти жінок, чоловіків і дітей.

Порівняймо:

1) у минулому постраждали від СНПК не мали достатнього захисту, зазнавали постійного «цькування». Крім того, залишалося поза увагою так зване «побутове» сексуальне насильство;

2) наразі зміни Кримінального кодексу України та ратифікація Стамбульської конвенції дозволили ефективніше захищати права жертв і посилити покарання злочинців.

Крім того, сьогодні соціальні мережі сприяють поширенню інформаційного простору, у зв'язку з чим медійні люди у своїй переважній більшості підтримують жертв сексуального насильства, що допомагає їм його пережити. Рухи на підтримку жертв набули міжнародного значення. І важливу роль у цьому процесі відіграє просвітницька діяльність.

Сьогодні стає доступнішою психологічна допомога жертвам, хоча й досі багато людей все ще бояться звертатися по допомогу через страх осуду та недовіру до системи.

У даному контексті важливо відзначити, що у світі існують різні підходи до боротьби із сексуальним насильством, у т. ч. СНПК. Так, у країнах Європи активно працюють кризові центри, діють гарячі лінії та служби підтримки. Поширеним є застосування анкет для жертв, які бажають залишитися інкогніто.

У свою чергу, у нашій державі впроваджуються освітні програми для молоді, спрямовані на формування поваги до особистих кордонів; посилюється діяльність громадських організацій, які допомагають постраждалим. При цьому важливо забезпечити довіру до правоохоронної системи; підвищувати рівень правової обізнаності населення, у чому ключову роль відіграє освіта та соціальні заходи з профілактики насильства. На нашу думку, важливо, щоб молодь набувала компетентності безпечної поведінки.

Ефективніше боротися з даною проблемою допомагає розвиток міжнародної співпраці. Наприклад, ООН підтримує програми захисту постраждалих. Зі свого боку, Україна поступово впроваджує міжнародні стандарти захисту. Наразі в Україні проблема сексуального насильства набула нових викликів, але водночас посилилися механізми підтримки постраждалих і покарання винних. Проте рівень недовіри до системи та страх жертв звертатися по допомогу все ще залишаються значними перешкодами.

Отже, ефективна протидія сексуальному насильству, зокрема СНПК, можлива лише за умови спільної роботи держави, міжнародних організацій і суспільства, а також через підвищення правової обізнаності та формування культури нульової толерантності до насильства.

Сексуальне насильство породжує тяжкі психологічні наслідки, у зв'язку з чим підтримка жертв є дією у разі впровадження комплексного підходу. Суспільство має створювати безпечне середовище для кожної людини.

В'ячеслав Корнієнко

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності П0 Соціальна робота та консультування,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Науковий керівник – О. О. Осетрова, докторка філософських наук, професорка,
професорка кафедри соціальної роботи та управління соціальними процесами,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВАЖЛИВІСТЬ ФУНКЦІЙ СІМ'Ї В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ В УКРАЇНІ

На сім'ю, яка є головним осередком суспільства, покладається значна кількість різних функцій, серед яких є господарсько-побутова, рекреативна, психологічного захисту, соціального контролю, емоційна, репродуктивна та виховна. Кожна функція відповідає за свої напрями, які, у свою чергу, відображають рівень благополуччя сім'ї, здатність задовольняти потреби її членів. Виконання цих функцій є головною ознакою для визначення можливостей мінімізації / подолання складних життєвих ситуацій, у яких може опинитися й перебувати сім'я.

Не дивлячись на те, що забезпечення виконання всіх функцій є важливим, ми вважаємо за доцільне виділити репродуктивну функцію сім'ї як провідну. Сім'я створюється з метою продовження роду, де діти забезпечують також стабілізацію сімейних відносин.

У 2026 році у Швеції було проведено дослідження для виявлення ризику розлучень у сім'ях, вік яких понад 60 років, та як впливають діти від інших батьків на міцність цього шлюбу. Враховуючи, що Швеція є країною з високим рівнем соціальної толерантності та домінуванням цивільної форми шлюбу, це може свідчити про те, що сімейні відносини значною мірою регулюються не релігійними нормами, а індивідуальними та соціально-правовими чинниками. У такому контексті на стабільність шлюбу можуть впливати різні демографічні та соціальні змінні, зокрема наявність дітей від попередніх стосунків, що, згідно з окремими статистичними спостереженнями, у деяких випадках корелює з вищим рівнем збереження шлюбу завдяки спільним батьківським обов'язкам і соціальній відповідальності [1].

У розвинених країнах світу дедалі частіше спостерігається відхід від традиційної моделі сім'ї, яка виключає чоловіка та жінку. Паралельно з цим зростає прийняття таких різних форм сімей, як цивільні шлюби, співжиття, одностатеві союзи. Значною мірою це пов'язано як зі змінами у системі

цінностей (ідеться про індивідуалізацію, самовираження), так і з економічними та соціальними чинниками (зокрема, зростання віку входження особи у шлюб або ж підвищення ролі жінок у бізнесі). У результаті зазначених процесів інститут сім'ї втрачає свою жорстку регламентацію, стаючи більш гнучким і дозволяючи людям обирати ті форми взаємин, які найкраще відповідають їхнім життєвим обставинам та особистим цінностям. Водночас, ці зміни призводять до нових викликів, зокрема, до потенційної нестабільності партнерських стосунків і необхідності адаптації моделей виховання дітей.

Більш того, важливість репродуктивної функції пов'язана з тим, що у сучасному світі, зокрема в Україні, спостерігається зниження народжуваності. Більш відкриті відносини, зменшення тиску на сім'ю й ролі традиційних цінностей, а також зниження бажання заводити більше однієї дитини разом з тривалою війною призводять до загострення різних проблем, наприклад, до зменшення тривалості життя чоловіків. Слід відмітити, що значна частина чоловіків покинули Україну, багато було вбито під час жорстокою війни або ж травмовані. Подолання цих наслідків є одним із перспективних напрямків для розвитку людини, сім'ї, громади та держави загалом, й починати вже треба сьогодні.

Наразі існує значна кількість проєктів, які безпосередньо дають змогу повторно інтегруватися. Наприклад, ідеться про Veteran Hub, що надає психологічну та юридичну підтримку; програма ветеранської реінтеграції IREX, спрямована на працевлаштування, перекваліфікацію та психосоціальну адаптацію; Центри ветеранського розвитку при закладах вищої освіти, підтримані UNDP, а також програми підтримки ветеранського підприємництва від Ukrainian Veterans Foundation [3]. Розвиток і впровадження цих проєктів, будучи актуальним вже зараз, потребує свого продовження.

Більш того, ми вважаємо за необхідне посилення й виховної функції, оскільки війна впливає не тільки на тривалість життя, але й на забезпечення функцій сім'ї загалом. Слід зауважити, що війна виступає провідною детермінантою, яка призводить до занурення сімей у складні життєві обставини. У свою чергу, особливість виховної функції полягає у тому, щоб дитина могла отримати і навички для подальшої соціалізації, переконання, саморозвитку, самовдосконалення, і ціннісні орієнтири задля збереження у подальшому сімейних цінностей.

На основі аналізу даних Департаменту державної реєстрації ми можемо прослідкувати значний спад як народжуваності, так і смертності (останній є позитивним показником, але вибірка включає усі реєстрації і не включає у себе значну кількість чоловіків, які вважаються зниклими безвісти). Окрім того, завдяки цим даним ми можемо побачити, що кількість смертей значною мірою

перевищує кількість народження, і ця проблема існувала ще до війни. Так, смертність перевищує народжуваність: у 2021 році на 161 %, у 2022 році на 163 %, у 2023 році на 164 %, у 2024 році на 180 %, у 2025 році на 188 % [2]. Як ми можемо прослідкувати, ця проблема набирає обертів і з кожним роком все більш загострюється, посилюючись такими чинниками, як масова еміграція, емоційне виснаження, економічна нестабільність, ускладнення доступу до соціальних послуг тощо.

За часів війни виховна функція сім'ї набуває ще одного дуже важливого напрямку – забезпечення стабільного, психологічно-соціального благополуччя дитини. Адже в умовах війни сім'я стає основним середовищем емоційної підтримки, у якому дитина може отримати відчуття захищеності, стабільності та довіри до світу. Саме через виховну функцію сім'я допомагає дитині адаптуватися до складних життєвих обставин, формувати стійкість, долати тривожність і запобігати глибоким психологічним кризам.

Отже, українська держава наразі зіштовхнулася із надзвичайно актуальними проблемами, для вирішення яких необхідно відходити від традиційних методів, що у сучасних умовах втрачають свою актуальність. Крім того, слід зауважити, що дослідження проблеми народжуваності потребує дуже пильної уваги для подальшого вивчення та пошуку способів її мінімізації та зрештою подолання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Kridahl L., Duvander A. Z. & Turunen J. (2026). Whose children matter? *Multigenerational family complexity and late-life divorce in Sweden*. Eur J Ageing 23, 6. URL: <https://doi.org/10.1007/s10433-025-00902-9> (дата звернення: 16.04.2026).
2. МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ: Департамент державної реєстрації URL: https://minjust.gov.ua/actual-info/stat_info (дата звернення: 18.04.2026).
3. Петрівський О. (2025). Демографічна ситуація в Україні: перспективи виходу з кризи та мінімізація її впливу на розвиток економіки країни. *Економіка та суспільство*, 77. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-77-3> (дата звернення: 17.04.2026).

Інна Сакало

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор філософії, викладач А. О. Липка,
Західноукраїнський національний університет*

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасне професійне середовище характеризується високим рівнем динамічності, нестабільності та невизначеності. Соціально-економічні трансформації, воєнні виклики, цифровізація, зміна форматів праці та зростання вимог до фахівців зумовлюють необхідність формування в особистості не лише професійних компетентностей, а й внутрішніх психологічних ресурсів. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема вольових якостей особистості, які виступають важливим чинником професійної стійкості, здатності до саморегуляції, прийняття рішень та збереження ефективності діяльності в умовах невизначеності.

Вольові якості особистості традиційно розглядаються як психологічні характеристики, що забезпечують здатність людини свідомо керувати власною поведінкою, долати труднощі, контролювати емоційні реакції та спрямовувати активність на досягнення поставлених цілей. До ключових вольових якостей належать цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, рішучість, відповідальність, витримка та здатність до подолання перешкод. Саме ці характеристики дають змогу особистості не лише адаптуватися до складних обставин, а й зберігати професійну активність у ситуаціях ризику, нестабільності та браку визначеності [1].

Професійна стійкість є інтегральною характеристикою особистості, що відображає її здатність зберігати продуктивність, психологічну рівновагу та мотивацію до професійної діяльності попри зовнішні труднощі. У сучасній психологічній науці професійна стійкість тісно пов'язується з поняттями резильєнтності, стресостійкості, самоефективності та особистісної зрілості. Вона формується не лише завдяки професійним знанням і досвіду, а й через розвиток внутрішніх регуляторних механізмів, серед яких важливе місце посідає воля [2].

В умовах невизначеності вольові якості набувають особливого значення, оскільки саме вони допомагають людині діяти в ситуаціях, коли відсутні чіткі гарантії успіху, стабільні правила або передбачувані результати. Невизначеність часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження, сумнівів у власних можливостях і ризиком професійного

вигорання. За таких обставин вольова саморегуляція дає змогу особистості зберігати контроль над власними діями, не відмовлятися від професійних цілей, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати внутрішню організованість [3].

Особливо важливою вольовою якістю в контексті професійної стійкості є цілеспрямованість. Вона забезпечує здатність особистості визначати професійні орієнтири, планувати діяльність і послідовно рухатися до результату навіть за наявності зовнішніх перешкод. У ситуації невизначеності цілеспрямованість виконує стабілізувальну функцію, оскільки допомагає людині зберігати фокус на довгострокових професійних цілях, а не лише реагувати на ситуативні труднощі.

Не менш вагомою є наполегливість, яка проявляється у здатності продовжувати діяльність попри тимчасові невдачі, втому або відсутність швидкого результату. Дослідження А. Дакворт засвідчують, що наполегливість і сталість інтересів є важливими предикторами досягнень у навчальній та професійній діяльності [4]. У цьому аспекті вольові якості можна розглядати як внутрішній ресурс, що підтримує професійний розвиток особистості в довготривалій перспективі.

Важливе місце у структурі професійної стійкості займає самоконтроль. Він дає змогу людині регулювати емоційні реакції, стримувати імпульсивні дії, раціонально оцінювати ситуацію та обирати ефективні стратегії поведінки. В умовах професійного навантаження, конкуренції або кризових обставин самоконтроль сприяє збереженню продуктивності та попередженню деструктивних реакцій. На думку Р. Баумайстера, саморегуляція є одним із ключових механізмів ефективного функціонування особистості, адже вона забезпечує здатність узгоджувати поведінку з довгостроковими цілями [5].

Рішучість як вольова якість також відіграє важливу роль у формуванні професійної стійкості. Вона проявляється у здатності приймати рішення в умовах браку інформації, відповідати за власний вибір і діяти без надмірного зволікання. Для сучасного фахівця ця якість є особливо важливою, оскільки професійна діяльність дедалі частіше вимагає швидкого реагування, готовності до змін та здатності брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.

Вольові якості тісно пов'язані з формуванням професійної самосвідомості особистості. Усвідомлення власних професійних цілей, можливостей, цінностей і відповідальності за результати діяльності сприяє більш зрілому ставленню до професійного розвитку. Особистість із розвиненими вольовими якостями краще усвідомлює власну роль у професійному середовищі, здатна критично оцінювати свої дії, долати труднощі та будувати індивідуальну траєкторію професійного становлення.

У сучасних умовах особливого значення набуває розвиток вольових якостей у майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки. Заклади вищої

освіти мають не лише забезпечувати студентів теоретичними знаннями та практичними навичками, а й створювати умови для розвитку самостійності, відповідальності, стресостійкості, здатності до саморегуляції та прийняття рішень. Це може реалізовуватися через проєктне навчання, проблемно-орієнтовані завдання, командну роботу, ситуаційне моделювання, рефлексивні практики та залучення студентів до розв'язання реальних професійних кейсів.

Підсумовуючи, слід зазначити, що вольові якості особистості є важливим психологічним ресурсом професійної стійкості в умовах невизначеності. Вони забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню організованість, долати труднощі, приймати відповідальні рішення та підтримувати професійну активність попри нестабільність зовнішнього середовища. Розвиток цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю, рішучості та відповідальності є необхідною умовою формування зрілої професійної самосвідомості та ефективної професійної реалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидоренко Н. І. Психологічні детермінанти розвитку вольових якостей в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 136–140. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5_2016/21.pdf
2. Кізілова І. Шляхи формування вольових якостей особистості. 2020. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7079/1/yhast_conf_2020-35.pdf
3. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. 2025. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746719/1/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9E.%D0%90.%D0%A1%D1%8
4. Cerfus D. Resilience, styles of self-regulation of behavior as a personal resource in ensuring the psychological safety of students. *E3S Web of Conferences*. 2023. URL: <https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2023/26>
5. Duckworth A. L., Peterson C., Matthews M. D., Kelly D. R. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92, № 6. P. 1087–1101. URL: <https://gwnet.net/doc/psychology/personality/conscientiousness/2007-duckworth.pdf>
6. Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007. Vol. 16, № 6. P. 351–355.
7. Baumeister R. F. Strength Model of Self-Regulation. 2008. URL: <https://sydney-symposium.unsw.edu.au/2008/Chapters/BaumeisterSSSP08.pdf>
8. Lourenço A., et al. Strategies That Transform: Self-Regulation and Volitional Control in Academic Achievement. *Social Sciences*. 2025. Vol. 14, № 5. URL: <https://www.mdpi.com/2076-0760/14/5/285>

Олена Вітвицька

*магістрантка спеціальності А6 Спеціальна освіта (А6.02 Корекційна психопедагогіка), Херсонський державний університет
Науковий керівник – докторка філософії (PhD) в галузі психології,
старша викладачка кафедри спеціальної освіти Лідія Дрозд,
Херсонський державний університет*

КОВІТАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК АСПЕКТ ПОДОЛАННЯ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ

У тезах розглянуто ковітальну взаємодію як форму взаємної підтримки, що допомагає людям і спільнотам зберігати життєздатність у період тривалої кризи. Увагу зосереджено на самоусвідомленні людини, громади й громадянського суспільства в сучасних українських реаліях.

Поняття «пермакриза» використовують для опису тривалого періоду нестабільності й небезпеки [1]. В українських реаліях пермакриза пов'язана передусім із війною: повітряними тривогами, вимушеними переїздами, нестабільністю роботи й навчання, розлукою з близькими та необхідністю постійно приймати рішення в умовах невизначеності. У такій ситуації важливо не лише фізично й психологічно витримати постійне напруження, а й зберегти базові форми взаємодії: довіру, взаємодопомогу, готовність домовлятися й діяти разом.

У щоденному житті це проявляється по-різному: студент продовжує навчання з укриття або з нового міста після вимушеного переїзду; громада шукає генератор для школи чи житло для внутрішньо переміщених осіб; волонтери щодня працюють із донатами, ліками, теплими речами й транспортом. Через це кризу важко сприймати як короткий епізод. Вона стала тривалим фоном життя, а отже, і відповідь на неї теж не може бути разовою. Вона формується через регулярну підтримку, самоорганізацію і взаємну відповідальність.

У психології поняття *covitality* пов'язують із поєднанням позитивних якостей людини: віри в себе, довіри до інших, емоційної зрілості, залученості до життя [2]. У цих тезах «ковітальна взаємодія» використовується як робочий термін. Йдеться про ситуації, коли ресурс однієї людини або групи допомагає іншим не лише витримати кризу, а й діяти далі.

У роботі використано аналіз джерел про ковітальність, стійкість і соціальну згуртованість, а також узагальнено українські приклади громадської самоорганізації під час війни. Окрему увагу приділено ідеї особистісного й професійного становлення людини, оскільки в умовах кризи відповідальність,

здатність до взаємодії та готовність діяти стають не лише моральними якостями, а й показниками зрілості особистості [3].

Ковітальну взаємодію доцільно розглядати через кілька рівнів самоусвідомлення. На особистісному рівні йдеться про розуміння власних меж і ресурсів. На рівні громади – про спільні потреби й розподілену відповідальність. На рівні громадянського суспільства – про готовність бути не тільки отримувачем допомоги, а й учасником довготривалого відновлення.

Перший рівень стосується самої людини. У кризі людина стикається не лише з питанням фізичної безпеки, а й з питанням власної ідентичності: які рішення вона приймає, на що спирається, як поводить з іншими. Визнання втоми, готовність просити допомогу й виконувати посильні дії не скасовують вразливості людини, але допомагають зберігати внутрішню опору. На практиці це проявляється в малих рішеннях: не поширювати неперевірену інформацію, підтримати людину після втрати, здати кров або продовжувати навчання навіть тоді, коли графік постійно змінюється.

Наступний рівень стосується громадянського суспільства. Волонтерські ініціативи, благодійні фонди, ветеранські організації, молодіжні простори, правозахисні групи та освітні проєкти перетворюють окремі випадки допомоги на тривалішу систему підтримки. Індекс сталості організацій громадянського суспільства в Україні оцінює цей сектор за правовим середовищем, організаційною спроможністю, фінансовою життєздатністю, адвокацією, наданням послуг, інфраструктурою та публічним іміджем [6]. Ці критерії показують, що громадська допомога має переходити від емоційної реакції на кризу до організованої діяльності з ресурсами, зрозумілими правилами й відповідальними людьми.

Важливою частиною ковітальної взаємодії є також зв'язок між громадянським суспільством і державою. Громадські організації не можуть замінити державні інституції, але можуть виявляти проблеми, пропонувати рішення, стежити за прозорістю рішень і підтримувати людей там, де державні механізми реагують повільніше або не охоплюють конкретну потребу. У звітах про стійкість і згуртованість українського суспільства наголошено на значенні діалогу, залучення різних регіонів і вироблення політик стійкості [5]. Для України це особливо важливо, бо фронтові, деокуповані й тиллові громади мають різний досвід, але для всіх них важливим є відчуття належності до спільного політичного й соціального простору.

Значення цієї моделі не обмежується воєнним реагуванням. Після війни така модель буде потрібна під час повернення ветеранів до цивільного життя, підтримки дітей, які пережили втрати або вимушені переїзди, інтеграції переселенців у нові громади та відбудови міст і сіл. Якщо після завершення війни

суспільство збереже навичку співпраці, то відновлення буде не лише будівельним або економічним, а й людським.

Отже, пермакриза створює для людини й суспільства тривале навантаження. Її не можна подолати лише адміністративними рішеннями або короткочасними кампаніями допомоги. Потрібна щоденна взаємодія, у якій люди помічають потреби одне одного, домовляються, підтримують і беруть на себе посилену відповідальність.

Ковітальна взаємодія в цій роботі розуміється як спосіб зберігати й посилювати спільну життєздатність. Для сучасної України вона проявляється у волонтерстві, громадській участі, підтримці переселенців, турботі про військових і ветеранів, у готовності громадян взаємодіяти з державою не лише як отримувачі допомоги, а як відповідальні учасники спільної справи.

На практичному рівні це означає підтримувати людей поруч, помічати порушення прав або несправедливі рішення, зберігати довіру в малих спільнотах і виробляти звичку до співпраці. Саме з таких повторюваних дій складається життєздатне громадянське суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Collins English Dictionary. (n.d.). Permacrisis. Collins. URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/permacrisis>
2. Furlong M. J., You S., Renshaw T. L., Smith D. C., O'Malley M. D. Preliminary development and validation of the Social and Emotional Health Survey for secondary school students. Social Indicators Research. 2014. Vol. 117(3). P. 1011–1032. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0373-0>
3. Шандрук С. С. Психологія професійного становлення особистості: методологія, теорія, практика : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. 320 с.
4. UNDP Ukraine. Social Cohesion in Ukraine: Key Trends based on reSCORE 2024. 2024. URL: <https://www.undp.org/ukraine/publications/social-cohesion-ukraine-key-trends-based-rescore-2024>
5. Ukrainian Center for Independent Political Research. Resilience and Cohesion of Ukrainian Society during the War. Issue No. 13, October–December 2024. URL: <https://ucipr.org.ua/en/publications/analytical-reports/resilience-and-cohesion-of-ukrainian-society-during-the-war-issue-no-13-october-december-2024>
6. Ukrainian Center for Independent Political Research. Civil Society Organization Sustainability Index in Ukraine (2024). URL: <https://ucipr.org.ua/en/publications/publication/civil-society-organization-sustainability-index-in-ukraine>

Анастасія Пачковська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доцент, кандидат юридичних наук О. М. Яремко,
Західноукраїнський національний університет*

ГРОМАДЯНСЬКА ДОВІРА МОЛОДІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується не лише військовим протистоянням, а й потужним інформаційним впливом, спрямованим на трансформацію суспільної свідомості. У цих умовах проблема громадянської довіри набуває принципово нового змісту, оскільки вона формується не тільки на основі соціального досвіду, а й під впливом інформаційних потоків, що нерідко мають маніпулятивний характер [1]. Особливо вразливою до таких впливів є молодь як соціальна група, що перебуває у процесі становлення світогляду, системи цінностей та громадянської позиції.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що рівень довіри молоді до державних інституцій, медіа та суспільства загалом визначає ступінь її соціальної активності, готовність до участі у громадянських процесах і здатність протидіяти деструктивним інформаційним впливам [2]. Водночас в умовах інформаційної війни довіра стає нестійкою, суперечливою та часто емоційно зумовленою.

Громадянська довіра є складним соціально-психологічним утворенням, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона відображає не лише оцінку надійності соціальних інституцій, а й готовність особистості взаємодіяти з ними, підтримувати їх або критично переосмислювати їхню діяльність [3, с. 34]. У стабільних умовах довіра формується поступово на основі досвіду соціальної взаємодії, однак у ситуації інформаційної війни цей процес значно прискорюється і водночас ускладнюється.

Одним із визначальних є когнітивно-інформаційний чинник, пов'язаний із здатністю молоді орієнтуватися в інформаційному середовищі. Надлишок інформації, її фрагментарність і суперечливість створюють ефект інформаційного перевантаження, унаслідок чого зростає роль евристичних способів мислення - швидких, але не завжди точних суджень [4]. У таких умовах довіра часто формується не на основі перевірених фактів, а під впливом емоційно насичених повідомлень або авторитету джерела. Це підвищує ризик формування псевдовіри, яка є нестійкою та легко змінюється під впливом нової інформації.

Таким чином, довіра в умовах інформаційної війни набуває характеру динамічної когнітивно-емоційної конструкції.

Важливим доповненням до цього є рівень медіаграмотності, який визначає здатність молоді розпізнавати маніпуляції, фейки та пропаганду. За даними досліджень українських аналітичних центрів, низький рівень критичного сприйняття інформації прямо корелює зі зростанням довіри до недостовірних джерел [1].

Не менш значущим є емоційно-психологічний чинник. В умовах війни підвищується рівень тривожності, невизначеності та емоційної напруги, що впливає на сприйняття соціальної реальності. Психологічна втома і стрес знижують здатність до критичного аналізу, водночас підсилюючи потребу в простих поясненнях і стабільних орієнтирах [5]. У такій ситуації довіра може виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи особистості зменшити внутрішню напругу, однак вона стає більш вразливою до зовнішніх впливів.

Особливим проявом психологічного реагування є формування установки «відкладеного життя», коли молодь відкладає довгострокові плани через відчуття нестабільності майбутнього. Це призводить до зниження соціальної активності та участі у громадянських ініціативах, що опосередковано впливає на рівень довіри: вона втрачає практичний вимір і перестає бути основою активної громадянської поведінки [2].

Суттєву роль відіграє мотиваційно-ціннісний чинник. Громадянська довіра ґрунтується на внутрішньому прийнятті соціальних норм, цінностей і цілей. Якщо молодь ототожнює себе з суспільством і поділяє його базові цінності, довіра до інституцій формується як логічне продовження цієї ідентифікації [3, с. 36]. В іншому випадку виникає відчуження, що супроводжується зниженням рівня довіри та зростанням скептицизму.

Водночас мотиваційний аспект тісно пов'язаний із досвідом участі у соціальних практиках. Молодь, яка має досвід волонтерства, громадської діяльності або взаємодії з інституціями, як правило, демонструє вищий рівень усвідомленої довіри, оскільки вона базується на реальному досвіді, а не лише на інформаційних уявленнях [6].

Окремо слід виділити соціально-комунікативний чинник, який охоплює характер міжособистісних відносин та особливості соціального середовища. Довіра формується через щоденну взаємодію — у родині, освітніх закладах, соціальних мережах. Саме в цих мікросередовищах закріплюються моделі довірливих або недовірливих відносин, які згодом екстраполюються на ширші соціальні структури [5].

Крім того, важливим є інституційний чинник, пов'язаний із реальним функціонуванням державних і суспільних інститутів. Дані соціологічних

досліджень свідчать, що рівень довіри безпосередньо залежить від прозорості діяльності влади, ефективності її рішень та якості комунікації з громадянами [2]. Таким чином, соціально-психологічні чинники взаємодіють із об'єктивними соціальними умовами, формуючи комплексний характер довіри.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що в умовах інформаційної війни громадянська довіра набуває нелінійного характеру: вона швидко змінюється під впливом інформаційних подій, соціальних криз та особистого досвіду. Це робить її нестабільною, але водночас відкриває можливості для її цілеспрямованого формування через освітні, соціальні та інформаційні практики.

Отже, формування громадянської довіри молоді в умовах інформаційної війни є багатовимірним процесом, що визначається взаємодією когнітивно-інформаційних, емоційно-психологічних, мотиваційно-ціннісних, соціально-комунікативних та інституційних чинників. Ключову роль відіграють рівень критичного мислення, медіаграмотність, психологічна стійкість та сформованість громадянської ідентичності.

Специфіка сучасних умов полягає в тому, що довіра стає більш динамічною та залежною від інформаційного середовища. Це потребує системного підходу до її формування, який має поєднувати розвиток особистісних ресурсів молоді з підвищенням якості функціонування соціальних інституцій.

Наукова новизна полягає у виокремленні системи соціально-психологічних чинників формування громадянської довіри молоді в умовах інформаційної війни та обґрунтуванні її як динамічного, нелінійного процесу, що залежить від взаємодії інформаційного середовища та психологічних характеристик особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Детектор медіа. Медіаграмотність та протидія дезінформації в Україні. URL: <https://detector.media> (дата звернення: 19.04.2026).
2. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). Довіра до соціальних інституцій в Україні. URL: <https://kiis.com.ua> (дата звернення: 19.04.2026).
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Vox Ukraine. Як працює дезінформація та як їй протидіяти. URL: <https://voxukraine.org> (дата звернення: 19.04.2026).
5. Карамушка Л. М. Психологія організацій: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2015. 296 с.
6. Razumkov Centre. Громадянська активність молоді в Україні. URL: <https://razumkov.org.ua> (дата звернення: 19.04.2026).

Антон Перепелюк

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор А. В. Фурман,
Західноукраїнський національний університет*

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ СУСПІЛЬНОГО ПОВСЯКДЕННЯ ЯК ПЕРШОПРИЧИНА ТРАНСФОРМАЦІЇ СВІТОБАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Повсякдення під вогнем – не метафора. Від 24 лютого 2022 року мільйони українців живуть в умовах, коли базовий запас психологічних очікувань – що завтра буде схожим на сьогодні – систематично руйнується. Ця ситуація потребує окремого наукового осмислення: як саме екстремальні умови суспільного буття стають першопричиною трансформації світобачення особистості?

У теоретичному плані відправною точкою слугує концепція «суспільства ризику» У. Бека [1, с. 22–40]. Науковець аргументував, що сучасні суспільства живуть у постійному фоновому відчутті небезпеки – ядерної, екологічної, технологічної. Війна робить цей фон видимим і невідворотним. Ризик, який раніше існував у статистичних звітах і прогнозах аналітичних центрів, стає особистим досвідом: сирена о другій ночі, евакуація дітей до підвалу, мобілізаційна повістка у поштовій скриньці сусіда. Для мешканців Харкова, Тернополя, Херсона 2022–2025 років це не академічна категорія – це структура повсякденного часу.

А. В. Фурман у «Психокulturі української ментальності» звертає увагу на специфічне поєднання рис, характерних для українця: здатність діяти в умовах невизначеності поряд із глибокою прив'язаністю до власного простору і традиції [2, с. 48–72]. Загалом криза не руйнує ці ментальні структури – вона їх переозначає. Саме тому патріотичний сплеск 2022–2025 років не становить ситуаційної реакції. Головним чином ця активація глибинних ідентифікаційних механізмів до певного часу залишались латентними. Ментальне підґрунтя народу під тиском екзистенційної війни не розпадається, а загострюється як психодуховний ресурс нації. Це вповні стосується сьогодення українського народу.

В.О.Васютинський у «Психологічних картах України» зафіксував регіональні розходження в самосприйнятті українців і показав, що вони зберігаються навіть при зовнішній культурній уніфікації [3, с. 115–136]. Після

2022 року соціологічні дані – КМІС, Центр Разумкова, група «Рейтинг» – свідчать про безпрецедентну конвергенцію: мовна поведінка, церковна ідентичність, ставлення до держави змінилися синхронно в усіх регіонах. Жодна ідеологічна кампанія не спроможна була б досягти такого результату. Це означає, що рушієм трансформації є не переконання, а спільний травматичний досвід.

На рівні особистості доречно виокремити три взаємопов'язані механізми трансформації. Перший – перегляд ціннісної ієрархії. Т. М. Титаренко описує цей процес як вимушений вихід із «аксіоматичної зони»: людина починає усвідомлювати переконання, які раніше не усвідомлювалися, і переоцінювати їхню значущість [4, с. 83]. Те, що здавалося незмінним – мовна практика, місце проживання, релігійна приналежність – стає предметом свідомого вибору. Вибір під тиском – але вибір іншого способу або стилю життя.

Другий механізм – реконфігурація ставлення до часу. Е. Гідденс пов'язує онтологічну безпеку з базовою довірою до тривання світу: ми плануємо і діємо, тому що передбачаємо майбутнє [5, с. 412]. Коли повітряна тривога стає рутинною, ця довіра підривається. Частина людей реагує хронічною тривогою і паралізуючою невизначеністю, інша – перемиканням на «тут і тепер», інтенсифікацією теперішнього досвіду. Обидві реакції засвідчують, що горизонт проектування життєвих домагань особистості скорочується, а структура її суб'єктивного часу змінюється.

Третій механізм – зміна кола довіри. Дані емпіричного дослідження, проведеного в рамках магістерської роботи, вказують на те, що рівень довіри до формальних інституцій (парламент, суди) залишається низьким, тоді як довіра до армії, волонтерів і локальних громад б'є рекорди за всю пострадянську історію. Соціальний капітал перетікає від вертикальних структур до горизонтальних мереж. Цей соціальний рух має наслідки для самосприйняття людини як учасника спільноти: особистість починає визначати себе через нову палітру належностей і зобов'язань кожного громадянина.

Отже, екстремальне повсякдення в сучасній Україні не просто тисне на особистість ззовні, воно створює умови, за яких трансформація світогляду українців у добу військового протистояння стає структурно неминуchoю. Відбувається руйнування звичних схем орієнтації у часі і просторі, що відкриває перспективи для нового ціннісного, соціального і культурного самовизначення української нації. Для соціальної роботи це має практичне значення: ефективна підтримка людей, які пережили воєнні події, має враховувати не лише симптоматику психологічних порушень, а й внутрішню логіку цих трансформацій, адже за ними перебувають не злами, а пошук кожним громадянином нової цілісності власного світобачення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бек У. Суспільство ризику. На шляху до іншого модерну / пер. з нім. О. Юдіна. Київ : Ніка-Центр, 2012. 326 с.
2. Фурман А. В. Психокультура української ментальності. Тернопіль : НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
3. Васютинський В. О. Психологічні карти України. Київ : Міленіум, 2008. 320 с.
4. Титаренко Т. М. Як будується особистість у складний час. Київ : Міленіум, 2023. 192 с.
5. Гідденс Е. Наслідки сучасності / пер. М. Олійника. Київ : Дух і літера, 2020. 244 с.

Ольвія-Марія Опир

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент М.А. Мудрак,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СУЧАСНІЙ МОЛОДІ

Толерантність до невизначеності стає однією з ключових психологічних характеристик сучасної молоді, оскільки саме вона визначає здатність людини ефективно діяти в умовах нестабільності, швидких змін і браку чітких орієнтирів. У ХХІ столітті молоде покоління зростає в середовищі, де соціальні, економічні та технологічні процеси змінюються надзвичайно швидко, що значно впливає на формування їхнього ставлення до невизначеності. На відміну від попередніх поколінь, для яких характерними були більш стабільні життєві сценарії, сучасна молодь змушена постійно адаптуватися до нових умов, що робить розвиток толерантності до невизначеності необхідною умовою психологічного благополуччя.

Загалом толерантність до невизначеності можна розглядати як складне, багатовимірне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції особистості. Вона проявляється вже на етапі первинного сприйняття та осмислення невизначеності під час обробки інформації (когнітивний рівень), продовжується у формі емоційного ставлення до неоднозначних ситуацій (емоційний рівень) і завершується вибором способу дії (поведінковий рівень). Ці реакції можуть варіюватися від негативних до позитивних, охоплюючи як прагнення уникнути або мінімізувати можливі ризики, так і здатність побачити потенційні можливості та отримати користь із ситуації невизначеності [1, с. 17].

Як зазначає Павленко Г.В., досягнення та підтримання психологічного благополуччя значною мірою пов'язане з високим рівнем толерантності до невизначеності. Особистість із розвиненою здатністю приймати невизначеність характеризується гнучкістю, здатністю до змін і трансформацій, а також умінням задовольняти власні потреби в умовах постійних змін навколишнього середовища. Вона відкрита до нового досвіду, легко адаптується та здатна швидко переглядати свої поведінкові стратегії відповідно до нових обставин [3, с. 216].

Результати кореляційного та регресійного аналізу свідчать про відсутність прямого впливу загальної інтолерантності до невизначеності на рівень психологічного благополуччя. Це дає підстави стверджувати, що стан

психологічного неблагополуччя не визначається безпосередньо неприйняттям невизначеності як такої. Водночас встановлено зв'язок між психологічним неблагополуччям і міжособистісною інтолерантністю до невизначеності, що вказує на важливість саме соціального аспекту сприйняття невизначених ситуацій у взаємодії з іншими людьми.

Однією з особливостей розвитку цієї якості є вплив цифрового середовища. Інтернет, соціальні мережі та постійний доступ до інформації створюють ілюзію контролю над ситуацією, але водночас посилюють відчуття нестабільності через інформаційне перевантаження та суперечливість даних. Молоді люди часто стикаються з великою кількістю варіантів вибору, що може як розширювати їхні можливості, так і викликати тривожність через страх помилки або втрати альтернатив. У цьому контексті толерантність до невизначеності проявляється як здатність приймати рішення без повної впевненості у результаті та зберігати психологічну рівновагу.

Ще однією важливою рисою є зростання ролі індивідуальної відповідальності. Сучасна молодь має більше свободи у виборі освіти, кар'єри та способу життя, але ця свобода супроводжується необхідністю самостійно визначати власний шлях. Відсутність чітких соціальних шаблонів підсилює невизначеність, однак водночас стимулює розвиток гнучкого мислення, креативності та здатності до саморефлексії. Толерантність до невизначеності в такому випадку формується через досвід проб і помилок, а також через прийняття того, що не всі рішення мають однозначно правильний результат.

Важливим чинником є також вплив глобальних кризових явищ, таких як економічні нестабільності, пандемії чи воєнні події. Вони суттєво змінюють життєві плани молоді, змушуючи її швидко реагувати на нові виклики. У таких умовах формується здатність діяти в ситуаціях ризику та непередбачуваності, що підвищує рівень толерантності до невизначеності, але водночас може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу та емоційного виснаження.

Не менш значущу роль відіграє освітнє середовище. Сучасні освітні підходи дедалі більше орієнтуються на розвиток критичного мислення, самостійності та навичок вирішення проблем, що прямо пов'язані з умінням діяти в умовах невизначеності. Освіта, яка заохочує дослідницьку діяльність і допускає множинність відповідей, сприяє формуванню більш високого рівня толерантності до неоднозначності.

Загалом толерантність можна визначити як готовність особистості приймати нові умови діяльності та взаємодії. Існує кілька підходів до вивчення феномену толерантності до невизначеності: її розглядають як стійку рису особистості, як ситуативно зумовлену установку, а також як когнітивний процес і навичку, що формується впродовж життєвого досвіду [2, с. 72].

Отже, розвиток толерантності до невизначеності у сучасної молоді є складним багатofакторним процесом, що формується під впливом цифровізації, соціальних змін, глобальних викликів та освітніх трансформацій. Ця якість стає не лише психологічною адаптаційною рисою, але й важливою компетенцією, яка дозволяє молодим людям ефективно функціонувати у світі, що постійно змінюється.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коробка І. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді : монографія. Київ: Талком, 2026. 158 с.
2. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 3. С. 67–72.
3. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*,. 2019. Т. 47, № 7. С. 208–219.

ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]

Наукове видання

Матеріали

IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

**«ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО:
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ
КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»**

**Тернопіль
30 квітня 2026 р.**

Підписано до друку 26.04.2026 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Зам. № 23-539
Умовн. друк. арк. 35,4. Обл.-вид. арк. 35,7.

Видавець Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.

Видавничо-поліграфічний центр «Університетська думка»
вул. Бережанська, 2, м. Тернопіль 46009
тел. (0352) 47-58-72
E-mail: edition@wunu.edu.ua

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.
Свідоцтво про державну реєстрацію В02 № 924434 від 11.12.2006 р.
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. 097 299 38 99.
E-mail: tooums@ukr.net

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 7599 від 10.02.2022 р.*