

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (Україна)

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України (Україна)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Україна)

Рівненський державний гуманітарний університет (Україна)

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Україна)

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (Україна)

Національний авіаційний університет (Україна)

**Лабораторія психодіагностики, консультування та психокорекції,
кафедра практичної психології, кафедра психологічного здоров'я та розвитку особистості ЦДУ
ім. Володимира Винниченка (Україна)**

Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (Франція)

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie (Польща) Jauno psihologiju centrs (Латвія)



07 травня 2026 року

ЗБІРНИК ТЕЗ

**VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

Кропивницький – 2026

**ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**



Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (Україна)
Інститут психології Г.С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України (Україна)
Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Україна)
Рівненський державний гуманітарний університет (Україна)
Бердянський державний педагогічний університет (Україна)
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Україна)
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка (Україна)
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (Україна)
Національний авіаційний університет (Україна)
Лабораторія психодіагностики, консультування та психокорекції кафедри психології та соціальної
роботи ЦДУ ім. В. Винниченка (Україна)
Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience (Франція)
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie (Польща)
Jauno psihologiju centrs (Латвія)

Збірник матеріалів
VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(з міжнародною участю)

**«ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

07 травня 2026 року

м. Кропивницький

УДК 159.9:364(082)

Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія і практика: збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 07 травня 2026 року / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л.В., канд. психол. наук, доц. Мельничук І.Я., канд. пед. наук Руденко Ю.Ю. Рекомендовано рішенням вченої ради Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 13 від 25 травня 2026 р.) Кропивницький, 2026. 228 с.

У збірнику представлено матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія і практика», присвячені актуальним проблемам психологічної науки і практики та соціальної роботи. У публікаціях висвітлено сучасні теоретичні й прикладні аспекти психологічного супроводу особистості, збереження психічного здоров'я, розвитку життєстійкості, надання психологічної та соціальної допомоги різним категоріям населення, а також питання професійної підготовки фахівців.

Видання адресоване науковцям, викладачам закладів вищої освіти, психологам-практикам, соціальним працівникам, здобувачам вищої освіти та всім, хто цікавиться актуальними проблемами психології та соціальної роботи.

Редакційна колегія:

Ключек Лілія, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Кушнір Наталія, кандидатка педагогічних наук, в.о.завідувачки кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Турбан Вікторія, докторка психологічних наук, професорка, в.о. завідувачки лабораторії загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Булах Ірина, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри теоретичної та консультативної психології, декан факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Корчакова Наталія, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри вікової та педагогічної психології, Рівненський державний гуманітарний університет

Черезова Ірина, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет.

Гейко Євгенія, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Мельничук Ірина, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Радул Ірина, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Руденко Юлія, кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Стрілець-Бабенко Олена, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Усі тези подано в авторській редакції. Відповідальність за зміст, повноту та достовірність матеріалів несуть автори.

ISBN 978-617-8494-33-9

© Редакційна колегія, 2026

©Автори тез, 2026

© ЦДУ імені Володимира Винниченка, 2026

ЗМІСТ

Андрусяк Вікторія Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	10
Асрієва Тамілла Фаїківна ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ У ПЕРВИННУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ: ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СКРИНІНГУ.....	13
Бабак Юлія Володимирівна МОТИВАЦІЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	17
Баканович Юлія, Козлова Катерина, Хохуля Яна СТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ: АНАЛІЗ БАР'ЄРІВ ТА ФАСИЛІТАТОРІВ, ВИЯВЛЕНИХ У РЕЗУЛЬТАТІ ДОСЛІДЖЕННЯ... 	23
Баша Анна Леонідівна ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	26
Біжан Олена Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІГРОВОЇ ОНЛАЙН-АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	28
Близнюкова Олена Миколаївна МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ.....	32
Бохонкова Юлія Олександрівна, Зайченко Станіслав Петрович, Кириченко Вадим Юрійович ЗАПОБІГАННЯ ДЕСТРУКТИВНИМ ЗМІНАМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	34
Венгер Роман Олегович ВПЛИВ ЦИФРОВИХ СЕРВІСІВ НА ДОСТУПНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ.....	37
Власюк Світлана Анатоліївна ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІД ВПЛИВОМ БОЙОВОГО ДОСВІДУ: ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ТА ЦІННІСНИЙ АСПЕКТИ.....	39

Гайдуков Ігор Валентинович КРОС-КУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОМЕТРИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ «ТЕМНОЇ ТРІАДИ»: ВІД СТРУКТУРНИХ ДИСКУСІЙ НАВКОЛО SD3 ДО ОФІЦІЙНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ D70.....	42
Галушко Любов Ярославівна ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ПАРАДИГМИ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	44
Гейко Євгенія Вікторівна ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ.....	50
Глібко Світлана Олексіївна ВПЛИВ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ В ОРГАНІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В КОЛЕКТИВІ.....	53
Гнап Світлана Леонідівна ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	57
Гончарова Дар'я Вікторівна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ.....	59
Горська Галина Олександрівна КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ.....	62
Гуменчук Анастасія Сергіївна ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОГО СВІТОГЛЯДУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ВИБІРКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН.....	65
Гур'єва Наталя Вікторівна, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	69
Дметерко Наталія Володимирівна ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПСИХОЛОГІВ.....	72
Дмитрів Андрій Михайлович, Назарук Наталія Володимирівна ЦИФРОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ ТА УКРАЇНСЬКА ОСВІТНЯ ПРАКТИКА.....	74

- Довбиш Сергій**
ФОРМУВАННЯ РЕІНТЕГРАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВЕТЕРАНІВ
ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ВЗАЄМОДІЇ З БІЗНЕС-
СЕРЕДОВИЩЕМ.....77
- Дресва Ганна Миколаївна**
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ ПІДХОДІВ.....79
- Дробенко Діна Федорівна**
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....83
- Загорний А.**
ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СВІТОВОГО
ДОСВІДУ.....86
- Ендеберя Ірина Володимирівна**
ОН-ЛАЙН КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ.....69
- Івасенко Олександр Олександрович**
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕСІВ
САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ
ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....90
- Кабузенко Ігор Володимирович**
РОЛЬ СПРИЙНЯТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ.....94
- Каграманян Максим Олегович**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.....97
- Калашникова Людмила Володимирівна**
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН У КОНТЕКСТІ
РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ.....99
- Клочек Лілія Валентинівна**
ЗАПИТ НА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВІД
ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ДО СОЦІАЛЬНОЇ
ПРАКТИКИ.....102
- Козін Євгеній Сергійович**
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЯК
МОРАЛЬНОЇ ЯКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ І ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....105

Ковальова Юлія Анатоліївна СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	108
Колос Наталя Вікторівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НОТАРІУСІВ.....	112
Кузьмін Віктор Володимирович, Чернишев Сергій Олександрович ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СТАБІЛЬНОЇ САМООЦІНКИ У ПОДОЛАННІ РИЗИКІВ ІГРОМАНІЇ.....	115
Кузьміна Марія Олегівна, Чернишов Олександр Олександрович ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ.....	118
Мамчур Ірина Вікторівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	121
Марчук Олена Адамівна ПСИХОЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЇХ ВИРАЖЕНОСТІ.....	124
Матвієнко Оксана ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ЯК ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ: МОДЕЛЬ «ПСИХОЛОГІЧНОГО КІНЦУТІ» У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ.....	126
Мельничук Ірина Ярославівна ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ.....	128
Мельничук Сергій Костянтинович КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД ДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ.....	131
Міненко Ольга Олександрівна ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	134
Москаленко Вікторія Віталіївна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД ЮНОСТІ.....	136

- Мухіна Галина Вікторівна**
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У
ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ.139
- Нестеренко Світлана Анатоліївна**
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮРИСТІВ.....142
- Осадчук Р.**
СТРАТЕГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНО-ОРІЄНТОВАНОЇ
ПОЛІТИКИ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....145
- Пазюк Ірина Степанівна**
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ «ЦИФРОВОЇ САМОТНОСТІ»
ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОЇ
КОМУНІКАЦІЇ.....147
- Панасенко Елліна Анатоліївна, Репринець Іван Олександрович**
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА
ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВІЙНИ.....149
- Панасенко Елліна Анатоліївна, Семенков Гліб Леонідович**
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І
ВЕТЕРАНІВ У ПОДОЛАННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА
АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....153
- Панасенко Елліна Анатоліївна, Тимарєв Денис Віталійович**
КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО
МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ.....158
- Перев'язко Денис Миколайович**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У
СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....163
- Петрова Юліана Адольфівна**
РЕЛІГІЙНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЯК СКЛАДОВА
ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ....165
- Плахова Є.**
РЕСУРСНІ СТАНИ БАТЬКІВ ЯК УМОВА СТАБІЛІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ
СИСТЕМИ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ З ООП.....168

Прокоп'єв Андрій Костянтинович МЕХАНІЗМ ПРОВЕДЕННЯ МОНІТОРИНГУ НАДАННЯ ТА ОЦІНКИ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ (НА ПРИКЛАДІ ОТГ ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ).....	170
Проценко Юлія Євгеніївна ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	174
Радул Ірина Геннадіївна ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ РЕІНТЕГРАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.....	176
Ржевська-Штефан Злата Олександрівна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМОЧУТЛИВИХ ПРАКТИК СЕЕН У ВИЩУ ПЕДАГОГІЧНУ ОСВІТУ.....	178
Руденко Юлія Юріївна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	180
Рябцун Аліна Валеріївна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ МОЛОДІ.....	184
Савета Катерина Ігорівна АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	187
Самедова Севда Гусейнівна АСПЕКТИ ПРОЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СОЦІАЛЬНО НАВ'ЯЗАНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ.....	189
Слепко Софія Юріївна ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЦІЛІСНОСТІ.....	192
Сльот Марина Олегівна ІНТЕГРАТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА ЦІЛІСНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДІ ПІСЛЯ ВТРАТ І ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ.....	193
Танцюра Дар'я Сергіївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	196

Тертилова Анжеліка Борисівна ТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОПРОЕКТУВАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	199
Турбан Вікторія Вікторівна ВЧИНОК І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (НА ОСНОВІ ПРАЦЬ ВОЛОДИМИРА РОМЕНЦЯ).....	202
Цумарєва Наталія Вікторівна ПСИХОЛОГІЧНА ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ АМБІВАЛЕНТНОГО ГОРЮВАННЯ.....	206
Шаумян Олена Геворківна РОЛЬ АСПЕКТІВ САМОЗМІНЮВАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	208
Шароварова Вікторія Денисівна ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК МЕХАНІЗМ ВИХОДУ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....	211
Шемедюк Іоанна ЕМІГРАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. ЕТАПИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	213
Шестак Юлія Василівна АРТТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ КРИЗИ.....	216
Шимко Ія Миколаївна АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	220
Щирук Ірина Анатоліївна СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВІД ВОЄННОГО СТРЕСУ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА.....	225

Андрусяк Вікторія Анатоліївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –
Радул Ірина Геннадіївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Нинішня українська реальність диктує безпрецедентний виклик: повернення сотень тисяч наших захисників до цивільного життя - це не просто закінчення служби, а досить вагома перебудова ідентичності, і саме тут проти дезадаптації вирішальним «щитом» стає психологічна стійкість. Дослідження цього питання важливе тим, що успішна ресоціалізація ветерана залежить не від пільг чи програм допомоги, а скоріше від актуалізації його внутрішньої ресурсності. В умовах бойової травми та тривалого стресу, психологічна стійкість виступає не лише механізмом виживання, а й ключовим чинником посттравматичного зростання. Вона дає змогу ветерану трансформувати надскладний досвід у ціннісний капітал, що є необхідною умовою для конструктивної адаптації до мирного соціуму та запобігання розвитку деструктивних копінг-стратегій.

У контексті тривалої військової агресії в Україні питання повернення ветеранів війни до цивільного життя постає не лише як соціальний виклик, а й як глибоко особистісний трансформаційний процес. Традиційний дефіцитарний підхід, що зосереджується виключно на патологізації досвіду (ПТСР, депресія), поступається місцем ресурсному підходу. Центральним поняттям тут стає психологічна стійкість – внутрішня метасила особистості, що дозволяє не лише відновлюватися після травми, а й використовувати її як фундамент для подальшого розвитку.

Викладення основного матеріалу. Фундаментальне значення має концепція В. Франкла, який вказує ключовим механізмом віднайдення сенсу збереження внутрішньої цілісності в екстремальних умовах [8, с. 42]. Зі свого боку, Б. Ван дер Колк доводить, що без врахування тілесного досвіду та відновлення біологічної здатності до саморегуляції адаптація після травми неможлива [2, с. 115].

В цілому сучасна наукова риторика України деталізує ці положення, розглядаючи резильєнтність як динамічну характеристику. О. Кокун визначає життєстійкість і резильєнтність як визначальні внутрішні ресурси людини, що дозволяють не лише протистояти стресу, а й трансформувати його у досвід зростання [4, с. 56].

Також вчені приділяють патопсихологічним аспектам та бар'єрам адаптації, О. Блінов в своєму аналізі вказує на те, що структура психічної травми в екстремальних умовах є основним чинником, що перешкоджає ефективній інтеграції особистості до соціуму [1, с. 102]. Тим часом В. Вдовіченко та колеги наголошують на важливості вивчення міжнародного досвіду, в тому числі Ізраїлю, для побудови дієвих систем реабілітації в Україні [3, с. 110]. Підкреслюючи необхідність міжвідомчої взаємодії О. Ліненко розкриває проблемні питання регулювання законодавством надання психологічної допомоги ветеранам та висвітлює правові аспекти. [7, с. 45].

Таким чином, не залежно від значної кількості напрацювань, все ж таки залишається актуальним вивчення психологічної стійкості як цілісного внутрішнього чинника, що поєднує в собі біологічні, сенсожиттєві та соціально-правові аспекти гармонійної адаптації ветеранів.

У сучасних умовах тривалої військової агресії проблема адаптації ветеранів до мирного життя набуває особливої актуальності, оскільки повернення з фронту супроводжується не лише зміною соціального середовища, а й глибокими внутрішніми трансформаціями особистості. Досвід участі у бойових діях істотно впливає на систему цінностей, особливості сприйняття реальності, емоційні реакції, що, власне, ускладнює процес включення в цивільне життя. У цьому контексті психологічна стійкість постає як інтегральна характеристика особистості, яка забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, долати наслідки травматичного досвіду і вибудовувати нові життєві стратегії.

Науковий дискурс останніх років демонструє послідовне зміщення акцентів із дефіцитарної моделі, яка зосереджувалася переважно на патологічних проявах, до ресурсного підходу. У межах такого підходу психологічна стійкість (резильєнтність) розглядається не лише як механізм відновлення, а й як чинник розвитку, який відкриває можливості для посттравматичного зростання. Однак, саме здатність до осмислення пережитого досвіду, а також інтеграція травматичних подій у життя особистості виступають визначальними умовами збереження психічного благополуччя.[5, с. 56]

Разом із тим, досвід ветеранів часто супроводжується складними психоемоційними станами, серед яких важливе місце займають прояви посттравматичного стресу, емоційна напруженість, підвищена тривожність і труднощі соціальної взаємодії. Це в свою чергу зумовлює необхідність розглядати психологічну стійкість у тісному зв'язку із процесами саморегуляції, контролю над психофізіологічними реакціями, а також формуванням адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Власне, можливість до відновлення внутрішньої рівноваги виступає одним із ключових елементів ефективної адаптації.[1, с. 90]

Важливим аспектом є усвідомлення того, що адаптація ветеранів до мирного життя має комплексний характер і охоплює не лише індивідуально-психологічний рівень, а й соціальний вимір. В тому числі, налагодження взаємодії з близьким оточенням, відновлення соціальних ролей, а також

адаптація у професійному середовищі потребують певних зусиль і внутрішніх ресурсів. Як свідчать дослідження, складнощі що виникають у спілкуванні з людьми, які не мають бойового досвіду, можуть призводити до відчуження, що, у свою чергу, ускладнює процес ресоціалізації. Саме тому соціальна підтримка, позитивне ставлення з боку суспільства і включення ветерана в активну взаємодію є важливими умовами успішної адаптації.[1, с. 81]

Окремої уваги заслуговує роль внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують стійкість до деструктивних впливів. До таких ресурсів можна віднести здатність до саморефлексії, формування життєвих смислів, розвиток відповідальності за власне життя, а також готовність до активного подолання труднощів. У цьому контексті доцільно підкреслити, що психологічна стійкість не є статичною властивістю, а формується в процесі життєдіяльності під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.[6, с. 55]

Висновки: Підводячи підсумки, у даній роботі ми розглянули психологічну стійкість як активний внутрішній чинник, що окреслює траєкторію їхньої адаптації до цивільного життя. Проведення даного аналізу дозволило нам довести, що саме високий рівень психологічної стійкості є запобіжником дезадаптації, так як резильєнтність дозволяє ветерану трансформувати бойовий досвід у конструктивні життєві стратегії. Обґрунтування показало, що внутрішня сила особистості активізується через пошук нових ресурсів та проактивну поведінку, що було підтверджено багатьма прикладами вдалої ресоціалізації через механізм «рівний-рівному». Результативність полягає у зміщенні фокусу з патологізації стану ветерана на пошук його внутрішніх сенсів. Це має важливе практичне значення в роботі психологів та фахівців ветеранських просторів тому, що доводить: стимулювання соціальної відповідальності ветерана, його самостійності в цивільному житті і є значно ефективнішим інструментом адаптації, ніж стратегія виключної опіки.

Література

1. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: Монографія. Київ: Талком, 2016. 246 с.
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: Як лишити в минулому травматичний досвід / пер. з англ. К. Гуменюк. Харків : Віват, 2022. 464 с.
3. Вдовіченко В.М., Соколова М.М., Педченко В.В., Степанова С.С. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Психологічний журнал*, 2023. Вип. 16. С. 107–118.
4. Коқун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Коқун О. М. Психологія адаптації військовослужбовців до умов бойових дій та мирного життя : посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 320 с.

6. Ліненко О.І. Проблемні питання правового регулювання психологічної реабілітації військовослужбовців та учасників бойових дій. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. 2021. Т. 2(16) С.169-183.

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

Асрієва Тамілла Фаїківна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Галушко Любов Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ У ПЕРВИННУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ: ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СКРИНІНГУ

Постановка проблеми. Пацієнти, які страждають від соматичних скарг, що не можуть бути легко пояснені біологічними факторами, але часто є наслідком психологічних та емоційних причин, усе частіше звертаються до сучасної системи охорони здоров'я. Міжнародні дослідження показують, що до 20–30% пацієнтів, які проходять первинну медичну допомогу, мають психічні розлади, які не діагностують на ранніх етапах лікування [3, с. 206].

Великою проблемою є низький початковий рівень направлення пацієнтів до фахівців з психічного здоров'я, а саме психіатрів, психологів, психотерапевтів. Це є наслідком соціальної стигматизації, страху соціальних наслідків, упереджених уявлень та недостатньої обізнаності суспільства про психічне здоров'я. Іноді це просто незнання, яке заважає пацієнтам звертатися за спеціалізованою допомогою або робити це на пізніших стадіях хвороби.

У цьому світлі первинна медична допомога є найменш стигматизованим і найбільш доступним шляхом до системи охорони здоров'я. Сімейний лікар, педіатр або терапевт є соціальною нормою, і пацієнти довіряють їм більше. Лише в умовах широких довірливих відносин між лікарем і пацієнтом, а також відповідних організаційних умов, цей первинний рівень може ефективно функціонувати як механізм раннього виявлення психоемоційних розладів.

Ключем до вирішення цієї проблеми є те, як ми проводимо психологічний скринінг у первинній медичній допомозі та створюємо міждисциплінарні зв'язки між працівниками первинної медичної допомоги і фахівцями з психічного здоров'я. Це не тільки забезпечує негайне виявлення ризиків, але й гарантує, що пацієнт буде направлений до відповідного фахівця для подальшого обстеження

[2, с. 15]. Разом з тим, якщо психоемоційний аспект ігнорується, це призводить до хронізації розладів, поліпрагмазії, надмірної діагностики та фінансових труднощів системи охорони здоров'я, що вказує на необхідність дотримання скринінгового підходу [3, с. 206].

Викладення основного матеріалу. Психологічний скринінг у первинній медичній допомозі - це простий і зручний спосіб швидко зібрати інформацію та оцінити психічний стан пацієнта в умовах звичайного прийому. Метою цього дослідження є виявлення ранніх проявів депресії, тривоги та соматизації, адже соматичні скарги є дуже поширеними і, за винятком найочевидніших випадків, часто залишаються непоміченими лікарями загальної практики [2, 25].

Значний внесок у розробку валідних інструментів скринінгу депресивних і тривожних розладів зробили А. Бек, К. Кроенке, Р. Шпітцер, Д. Вільямс та Д. Голдберг, які обґрунтували доцільність використання стандартизованих опитувальників у практиці первинної медичної допомоги [3-5]. Вони створили елементарні інструменти для оцінки психічного стану в загальній медичній практиці. Подальший розвиток досліджень пов'язаний із вивченням соматизації та психосоматичних розладів у загальномедичній практиці, що знайшло відображення у роботах Б. Льове, П. Хеннінгсен, Ф. Крід, П. Фінк, В. Ріф, які довели необхідність ранньої ідентифікації психічних порушень у пацієнтів із соматичною патологією [4].

Наразі використання стандартизованих опитувальників в умовах первинної медичної допомоги, а саме PHQ-9, GAD-7 та PHQ-15, з характерними психометричними вимірами, зручністю використання та сумісністю з типовими рутинними клінічними сесіями скорочують час діагностики психічних порушень у пацієнта. Отже, така техніка дозволяє обґрунтувати виявлення психоемоційних розладів та зменшити тенденцію до суб'єктивних помилок діагностики [4, с. 606].

Дослідження показали, що використання психологічного скринінгу в практиці первинної медицини може збільшити рівень виявлення психічних розладів у 2–3 рази. Рання діагностика, отже, означає, що своєчасне втручання можливе, і це зменшує шанси на перетворення хвороби в хронічну.

У практичному вимірі інтеграція психологічного скринінгу в ПМД реалізується як поетапний клінічний процес (див.табл. 1).

Таблиця 1

Етапи інтеграції психологічного скринінгу

Етап	Зміст етапу	Інструменти / дії	Очікуваний результат
1. Первинний контакт (скринінг)	Проведення швидкої оцінки психоемоційного стану пацієнта під	Використання валідизованих опитувальників (PHQ-9, GAD-7, PHQ-15)	Виявлення можливих депресивних, тривожних і

	час первинного прийому		соматоформних симптомів
2. Клінічна інтерпретація результатів	Аналіз отриманих даних лікарем ПМД	Визначення рівня ризику (низький / помірний / високий)	Формування первинного клінічного висновку
3. Стратифікація пацієнтів	Розподіл пацієнтів за ступенем вираженості симптомів	Легкі випадки — ведення в ПМД; середні/важкі — направлення до психолога або психіатра	Оптимізація маршруту пацієнта та своєчасне залучення фахівців
4. Інтегроване ведення	Забезпечення міждисциплінарного підходу до лікування	Взаємодія лікаря ПМД, психолога, психіатра	Підвищення ефективності лікування та комплексний підхід до пацієнта
5. Моніторинг і повторний скринінг	Оцінка динаміки психічного стану в процесі лікування	Повторне застосування скринінгових інструментів	Контроль ефективності втручань і запобігання хронізації

Саме психосоматичні прояви, зокрема хронічний біль, функціональні розлади травної системи, кардіалгія та вегетативні дисфункції, повинні отримувати особливу увагу, оскільки за відсутності органічної патології вони часто призводять до надмірної діагностики та неефективного лікування. Психологічний скринінг у цьому підході є простою клінічною практикою, яка включає: початкове виявлення симптомів, інтерпретацію, ідентифікацію ризику пацієнта, організацію взаємодії з іншими галузями та постійний моніторинг. Це дозволяє забезпечити більш чітке регулювання та створити основи більш цілісного терапевтичного підходу, а також такого, що буде медично прийнятним.

Причинне обґрунтування, що пояснює ефект скринінгу, є наступним: психологічний скринінг; раннє виявлення; своєчасне втручання; запобігання хронічності; зменшення повторних візитів; оптимізація витрат системи охорони здоров'я [5, с. 1092].

Зважаючи на вищесказане, додавання скринінгу до первинної системи охорони здоров'я одночасно представляє зсув парадигми в охороні здоров'я від біомедичного підходу до біопсихосоціального, де використовується цілісна когнітивна та біологічна модель, у якій пацієнт розглядається як інтегральна соціальна, фізіологічна та психологічна сутність. Більш конкретно, впровадження стратегій скринінгу демонструє ефект оптимізації з точки зору економіки, оскільки це призводить до зменшення повторних візитів до клінік, скорочення непотрібних діагностичних процедур, раціоналізації використання медикаментів та дозволяє уникнути поліпрагмазії.

З іншого боку, скринінг стикається з численними системними бар'єрами: організаційними (нестандартизовані клінічні процедури та обмежений час); клінічними (недостатня підготовка медичного персоналу та труднощі в інтерпретації результатів); соціально-психологічними (стигма щодо психічних розладів); низькою обізнаністю пацієнтів. Ще один бар'єр це відсутність чітко визначених шляхів направлення пацієнтів до фахівців з психічного здоров'я.

Для подолання цих бар'єрів необхідні такі підходи: систематичний професійний розвиток лікарів первинної ланки, цифровізація інструментів і методів скринінгу, інтеграція анкет з медичними інформаційними системами, а також міждисциплінарна взаємодія між лікарями, психологами і психіатрами.

Запровадження психологічного скринінгу в медичну практику означає, що він перестає бути лише інструментом для діагностики й стає важливою частиною сучасної первинної допомоги, а саме більш ефективною, зручною та орієнтованою на потреби людини [1, с. 45].

Висновки. Включення психічних та психологічних аспектів у первинну медичну допомогу є природною частиною сучасної медицини, яка визнає біопсихосоціальну концепцію пацієнта як цілісність.

З клінічної точки зору існує чітка потреба у стандартизованих інструментах скринінгу в практиці первинної медичної допомоги, оскільки вони можуть слугувати основним інструментом для раннього виявлення психічних і психосоматичних розладів. Це, у свою чергу, забезпечує своєчасний доступ до клінічної допомоги, запобігає хронізації симптомів та підвищує ефективність терапевтичного впливу. Одночасно скринінг сприяє оптимальному використанню медичних ресурсів, допомагає уникнути непотрібних діагнозів і медикаментозних призначень та підвищує дотримання рекомендацій пацієнтами.

Висновки. Первинна медична допомога є першим рівнем контакту пацієнта з системою охорони здоров'я, тому належна організація та підготовка персоналу можуть виконувати функцію «першого фільтра» для виявлення психоемоційних розладів або своєчасного направлення до фахівців з психічного здоров'я. Ця стратегія також зменшує стигматизацію психічних захворювань, пропонуючи більш соціально прийнятний шлях до лікування. У результаті вона перетворюється не лише на діагностичний інструмент, але й на системоутворюючий компонент трансформації первинної медичної допомоги та інтеграції психічного здоров'я в універсальну систему охорони здоров'я.

Майбутні напрями досліджень включають: адаптацію та міжкультурну інтерпретацію міжнародних інструментів скринінгу; оцінку клінічної ефективності та економічної доцільності в різних клінічних умовах; моделювання інноваційної міждисциплінарної командної роботи; оцінку ефективності скринінгу як інструменту покращення якості медичної допомоги та довгострокових результатів лікування. Отримані рекомендації створюють основу для подальших досліджень і розробки практичних підходів, які дозволять перевірити та вдосконалити моделі психологічного скринінгу як інструменту раннього виявлення психосоматичних розладів у первинній медичній допомозі.

Література

1. Корнацький В. М., Михальчук В. М., Дяченко Л. О. Медико-соціальне обґрунтування алгоритму ранньої діагностики та профілактики психосоматичних порушень на рівні первинної медичної допомоги. *Український медичний часопис*. 2019. № 1 (2). С. 45–48.
2. Чорна К. В. Впровадження скринінгу депресії для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями в умовах первинної медичної допомоги : дис. ... д-ра мед. наук. Тернопіль, 2024. 250 с.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Інтеграція психічного здоров'я в первинну медичну допомогу: глобальна перспектива. Женева : ВООЗ, 2008. 206 с.
4. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16, No. 9. P. 606–613.
5. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097.

Бабак Юлія Володимирівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

МОТИВАЦІЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Успішність навчальної діяльності студентів є одним із ключових показників ефективності вищої освіти, адже від неї залежить якість підготовки майбутніх фахівців, їх здатність адаптуватися до швидких змін

у суспільстві та на ринку праці. Сучасний студент має не лише здобути необхідний обсяг теоретичних знань, а й навчитися ефективно їх застосовувати, самостійно організовувати власну діяльність, демонструвати гнучкість, креативність, здатність до безперервного розвитку. Водночас багато досліджень вказують на те, що проблеми з мотивацією та недостатня сформованість навичок самоорганізації часто стають перешкодами на шляху до високих академічних досягнень. Тому вивчення цих чинників набуває особливої актуальності.

Викладення основного матеріалу. Проблематика мотивації та самоорганізації в освітньому процесі широко представлена в психологічній та педагогічній літературі. Питання мотивації навчальної діяльності досліджували такі науковці, як Річард Райан та Едвард Десі [3], які обґрунтували концепцію внутрішньої та зовнішньої мотивації, вказуючи на визначальний вплив першої на глибину й якість навчання. В українській педагогічній науці мотиваційний аспект навчання висвітлюється у працях І. Дичківська [1], яка підкреслює роль інноваційних педагогічних технологій у формуванні мотиваційного середовища, та Л. Карамушка [2], яка досліджує психологічні механізми управління освітнім процесом. Щодо самоорганізації, значний внесок у розробку теоретичних засад здійснили зарубіжні та вітчизняні дослідники, які визначають її як систему саморегуляції та самоконтролю, що забезпечує ефективне управління власною діяльністю. Особливу увагу приділено таким аспектам, як тайм-менеджмент, постановка цілей, планування, контроль та оцінка результатів, що є критично важливими для навчальної діяльності студентів.

Мотивація є фундаментальною психологічною категорією, яка визначає внутрішні механізми активності особистості та виступає однією з ключових детермінант ефективності навчальної діяльності. У структурі освітнього процесу вона виконує роль рушійної сили, що забезпечує не лише початок, а й підтримання та розвиток навчальної активності. Мотивація визначає, чому студент навчається, яких цілей прагне досягти та які ресурси готовий мобілізувати для досягнення результатів. Її значущість у навчанні полягає у тому, що вона безпосередньо впливає на рівень залученості до освітнього процесу, глибину засвоєння знань, здатність до подолання труднощів, стійкість до стресу та формування внутрішньої відповідальності за власний розвиток.

З наукового погляду мотивація розглядається як складна багаторівнева система, що включає взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона обумовлює спрямованість поведінки, визначає її інтенсивність і тривалість. В освітній сфері мотиваційні процеси формуються під впливом індивідуальних особливостей особистості, ціннісних орієнтацій, соціального середовища, стилю педагогічної взаємодії та особливостей навчального середовища. Відповідно до функціонального підходу, мотивація виконує три провідні функції: спрямовуючу, енергетичну та регулятивну.

Спрямовуюча функція зумовлює цілеспрямованість діяльності, визначає систему смислів та пріоритетів, які орієнтують студента на досягнення певних освітніх цілей. Саме через систему мотивів і цілей відбувається усвідомлення студентом значущості навчальної діяльності для особистісного та професійного

зростання. Енергетична функція забезпечує внутрішній потенціал, який мобілізує інтелектуальні, емоційні та вольові ресурси для активної участі в навчальному процесі. Вона визначає інтенсивність навчальної поведінки та готовність студента витратити зусилля задля досягнення мети. Регулятивна функція полягає у підтриманні стабільності навчальної активності та контролі за дотриманням обраного напрямку діяльності. Завдяки цьому студент здатен зберігати стійкість до зовнішніх впливів, ефективно долати труднощі, коригувати власні дії відповідно до змін ситуації та отриманих результатів.

Особливу роль у забезпеченні якості навчальної діяльності відіграє співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація базується на інтересі до навчання, прагненні до саморозвитку, особистісному усвідомленні цінності освіти та професійного зростання. Вона пов'язана з глибоким, осмисленим засвоєнням знань, розвитком критичного мислення, ініціативністю та здатністю до самостійного вирішення завдань. Така мотивація є більш стабільною, оскільки ґрунтується на внутрішніх переконаннях та цінностях студента, що сприяє формуванню довготривалої залученості до навчання. Натомість зовнішня мотивація спирається на зовнішні стимули – винагороди, оцінки, соціальне схвалення чи прагнення уникнути покарання. Вона може бути ефективною для активізації навчальної діяльності в короткостроковій перспективі, однак часто не забезпечує глибини засвоєння знань та стійкості навчальних інтересів. Надмірна орієнтація лише на зовнішні стимули здатна призводити до поверхневого виконання завдань, втрати внутрішньої зацікавленості та формального ставлення до процесу навчання [1, с.40].

У контексті сучасної вищої освіти особливого значення набуває завдання підтримки й розвитку саме внутрішньої мотивації. Це пояснюється зростаючими вимогами до автономності, самостійності та здатності студентів навчатися впродовж усього життя. Високий рівень внутрішньої мотивації корелює з підвищеною академічною успішністю, гнучкістю мислення, здатністю до адаптації в мінливому соціальному та професійному середовищі. Студенти з розвиненою внутрішньою мотивацією краще справляються зі стресом, ефективніше розподіляють зусилля, демонструють стійкість до невдач і здатність трансформувати їх у досвід для подальшого зростання.

Самоорганізація є однією з базових передумов ефективного навчання, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості свідомо, цілеспрямовано та системно керувати власною навчальною діяльністю. У контексті вищої освіти самоорганізація виступає не лише інструментом досягнення короткострокових академічних результатів, а й важливою складовою формування професійної автономії та особистісної зрілості майбутнього фахівця. Це поняття охоплює цілу систему внутрішніх механізмів – від уміння планувати навчальний процес до здатності підтримувати внутрішню дисципліну, рефлексувати власну діяльність та коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей.

У науковому розумінні самоорганізація визначається як здатність суб'єкта до самостійного визначення мети, планування послідовності дій, мобілізації

необхідних ресурсів, контролю за виконанням запланованих завдань і оцінки досягнутих результатів. Вона інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові процеси, спрямовані на оптимізацію власної діяльності. Розвинені навички самоорганізації дозволяють студентів не лише ефективніше опановувати навчальний матеріал, а й формують здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальності за результат та довгострокового професійного самовдосконалення.

Структурно самоорганізація охоплює кілька ключових компонентів. Перший – цілепокладання, яке передбачає постановку чітких, конкретних і досяжних освітніх завдань. Визначення цілей є відправною точкою для формування навчальної стратегії, адже саме воно спрямовує увагу та зусилля студента на пріоритетні напрями розвитку. Другий компонент – планування, що полягає у вибудовуванні послідовності дій, визначенні часових меж, розподілі ресурсів та виборі оптимальних методів досягнення поставлених цілей. Ефективне планування допомагає уникнути хаотичності, підвищує продуктивність та сприяє формуванню почуття контролю над власною діяльністю.

Третій компонент – самоконтроль, який виконує функцію постійного моніторингу прогресу. Завдяки самоконтролю студент здатен своєчасно виявляти відхилення від запланованої стратегії, коригувати власні дії, підтримувати необхідний темп навчання та зберігати концентрацію на головному. Четвертий компонент – самооцінка, що полягає у рефлексивному аналізі результатів діяльності, співвіднесенні їх із поставленими цілями, а також визначенні сильних і слабких сторін власної стратегії. Самооцінка виступає не лише інструментом фіксації досягнень, а й основою для подальшого вдосконалення особистої системи організації навчання [2, с.154].

Самоорганізація має значний вплив на психологічний стан студента. Вона допомагає уникати прокрастинації, зменшує відчуття хаосу та невпевненості, сприяє підвищенню рівня самодисципліни та стресостійкості. Студенти з розвиненими навичками самоорганізації демонструють вищий рівень академічної успішності, оскільки здатні раціонально розподіляти час, ефективно використовувати інформаційні ресурси та підтримувати оптимальний рівень концентрації уваги. Водночас самоорганізація сприяє формуванню внутрішньої відповідальності за навчальний процес, що є однією з ключових характеристик зрілої особистості.

Особливого значення набуває розвиток самоорганізації в умовах сучасної освіти, яка дедалі більше орієнтована на самостійну роботу студентів, цифрові технології та гнучкі форми навчання. Відповідно, зростає потреба у здатності студентів ефективно структурувати свій час, працювати з великими обсягами інформації, поєднувати різні види діяльності та не втрачати продуктивності. Уміння самоорганізовуватись також прямо пов'язане з готовністю до безперервного навчання протягом життя – навички планування, самоконтролю та рефлексії є універсальними компетенціями, необхідними для адаптації до змін у професійному середовищі.

Важливо підкреслити, що самоорганізація не є вродженою якістю – вона формується в процесі соціалізації та навчання. В освітньому середовищі її розвиток можливий за умови системного педагогічного супроводу: впровадження тренінгів з тайм-менеджменту, розвитку навичок саморефлексії, створення умов для автономного планування навчання та прийняття рішень студентами. Також важливим чинником є наявність підтримувального освітнього середовища, яке стимулює самостійність, формує впевненість у власних силах і забезпечує можливості для самореалізації.

Взаємозв'язок мотивації та самоорганізації у навчальній діяльності студентів є ключовим аспектом, що визначає ефективність освітнього процесу та рівень академічної успішності. Ці два психологічні чинники функціонують у тісній єдності й взаємному підсиленні, утворюючи комплексний механізм, який забезпечує не лише активність студента, а й ефективність засвоєння знань, розвиток професійних компетентностей та здатність до саморегуляції.

Мотивація виступає рушійною силою навчальної поведінки. Вона визначає спрямованість діяльності, формує систему цілей та цінностей, які орієнтують студента на досягнення конкретних результатів у навчанні. Однак сама по собі мотивація, навіть високого рівня, не гарантує ефективного засвоєння матеріалу. Без розвинених навичок самоорганізації внутрішня енергія мотивації може залишатися не реалізованою, що призводить до хаотичності, перевантаження, прокрастинації та формального виконання завдань.

Самоорганізація, у свою чергу, забезпечує структурованість навчального процесу. Вона дозволяє студенту свідомо розподіляти час і ресурси, планувати послідовність дій, контролювати власний прогрес і оцінювати результати. Саме завдяки самоорганізації мотиваційна енергія трансформується в конкретні дії, що ведуть до досягнення навчальних цілей. Наприклад, студент, мотивований прагненням до саморозвитку, який одночасно володіє навичками планування, може ефективно опановувати складні дисципліни, розподіляючи час між теоретичними та практичними завданнями, уникаючи перевантаження та підтримуючи стабільну активність протягом семестру.

У навчальному процесі взаємодія мотивації та самоорганізації проявляється на всіх його етапах. На етапі постановки навчальних цілей внутрішня мотивація визначає пріоритети, а самоорганізація допомагає формулювати конкретні, досяжні завдання. Під час активного опанування знань мотивація підтримує інтерес і зацікавленість, а самоорганізація забезпечує системність роботи, дотримання графіку та контроль за якістю виконання завдань. На етапі оцінки та рефлексії мотивація стимулює прагнення до вдосконалення, а самоорганізація дозволяє об'єктивно аналізувати власні досягнення, виявляти прогалини та коригувати навчальну стратегію [4, с. 14].

Особливо важливою є роль їх взаємозв'язку в умовах сучасної вищої освіти, яка характеризується підвищеною автономією студентів, великим обсягом інформації та високими вимогами до самостійності. Студенти, які поєднують внутрішню мотивацію з високим рівнем самоорганізації, демонструють стабільну навчальну активність, глибоке засвоєння матеріалу, вміння критично

мислити, ефективно вирішувати проблеми та адаптуватися до змін. Натомість дефіцит будь-якого з цих чинників може призводити до зниження продуктивності: висока мотивація без самоорганізації часто втрачає ефективність через хаотичність або перевантаження, тоді як самоорганізованість без внутрішньої мотивації може обмежуватися формальним виконанням завдань без глибокого інтересу та залученості.

Практичне значення розуміння взаємозв'язку мотивації та самоорганізації полягає в можливості цілеспрямованого педагогічного впливу на формування цих складових. Викладачі та куратори можуть створювати умови для розвитку внутрішньої мотивації через демонстрацію практичної значущості знань, заохочення до самостійного прийняття рішень і розвитку компетенцій, а навички самоорганізації – через тренінги з тайм-менеджменту, планування, самоконтролю та рефлексії. Такий інтегрований підхід сприяє формуванню компетентного, відповідального та мотивованого студента, здатного ефективно здійснювати навчальну діяльність та професійно реалізовуватися у майбутньому.

Висновки. Мотивація та самоорганізація є взаємопов'язаними психологічними чинниками, що суттєво впливають на успішність навчальної діяльності студентів. Розвинена внутрішня мотивація стимулює пізнавальну активність, а навички самоорганізації забезпечують її ефективну реалізацію. Цілеспрямований розвиток цих якостей у студентів сприяє підвищенню якості освіти, зростанню академічних результатів і формуванню готовності до професійної самореалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності конкретних педагогічних інтервенцій для формування мотиваційної сфери та навичок самоорганізації; розробці програм розвитку цих компетентностей у різних освітніх середовищах; а також в емпіричному вивченні зв'язку між рівнем мотивації, навичками самоорганізації та академічною успішністю студентів різних спеціальностей.

Література

1. Дичківська, І. М. *Інноваційні педагогічні технології*. Київ: Академвидав, 2015. 352 с.
2. Карамушка, Л. М. *Психологія управління*. Київ: Либідь, 2017. 368 с.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985.
4. Zimmerman, B. J. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: The Emergence of a Social Cognitive Perspective*. *Educational Psychology Review*, 1990.
5. Schunk, D. H. *Learning Theories: An Educational Perspective*. Boston: Pearson, 2012.

Баканович Юлія, Козлова Катерина, Хохуля Яна
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології та педагогіки
науковий керівник –
Богданов Сергій Олександрович,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
старший викладач кафедри психології та педагогіки

СТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ: АНАЛІЗ БАР'ЄРІВ ТА ФАСИЛІТАТОРІВ, ВИЯВЛЕНИХ У РЕЗУЛЬТАТІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни психічне здоров'я чинних військовослужбовців і ветеранів набуває не лише особистісного, а й стратегічного значення. Хронічний стрес, бойові втрати, морально-психологічне навантаження та труднощі з адаптацією до цивільного життя формують високі ризики психічних розладів і потребу в системній психологічній підтримці. Водночас навіть за наявності кваліфікованих осередків значна частина військовослужбовців і ветеранів, які потребують фахової психологічної підтримки, не звертаються за допомогою або відкладають це до критичного стану. Подібні тенденції спостерігаються і в інших країнах з досвідом бойових дій, де ключовими бар'єрами є стигма, недовіра та страх наслідків для кар'єри [1].

Викладення основного матеріалу. В українському контексті проблема ускладнюється специфікою військової культури, а саме поєднання традиційних уявлень про маскуліність, де звернення за психологічною допомогою може сприйматися як ознака слабкості, та сучасного етапу трансформації ЗСУ, що характеризується високим рівнем соціальної відповідальності та тиском суспільних очікувань щодо образу "незламного воїна". Ці соціокультурні чинники підкріплюються незавершеністю трансформації системи психологічного забезпечення, яка наразі перебуває на етапі імплементації західних стандартів і ще не набула ознак цілісної та стабільної структури. Крім того, спостерігається нерівномірна доступність спеціалізованої допомоги, оскільки основні ресурси та кваліфіковані кадри зосереджені переважно у великих адміністративних центрах, тоді як на периферії та в районах розгортання військ відчувається їх дефіцит. Незважаючи на розвиток державних і громадських ініціатив у сфері психічного здоров'я (Міністерство охорони здоров'я України, 2022), залишається відкритим питання сприйняття психологічної допомоги військовослужбовцями та факторів, що впливають на готовність її використовувати.

Якісне дослідження, яке покладене в основу даної роботи, було проведене восени 2025 року. Дослідження було реалізовано за якісним описовим дизайном, що дозволило глибоко проаналізувати внутрішні мотиви, бар'єри та очікування військовослужбовців щодо фахової психологічної підтримки. Вибірка дослідження, сформована за принципом цільового відбору, включала 12 військовослужбовців

чоловічої статі віком від 18 до 60 років, які мали безпосередній досвід виконання бойових завдань у прифронтових регіонах України. Варто зауважити, що до поточної вибірки не було залучено військовослужбовців жіночої статі. Це зумовлено об'єктивними труднощами рекрутингу респонденток із безпосереднім бойовим досвідом, які виявили б готовність до участі у дослідженні на добровільних засадах. Основним методом збору даних слугували напівструктуровані глибинні інтерв'ю тривалістю до 90 хвилин, що проводилися дистанційно з дотриманням засад повної конфіденційності та фіксацією усної інформованої згоди респондентів. Отримані нарративні дані оброблялися методом тематичного аналізу із застосуванням комбінованого індуктивно-дедуктивного підходу, що забезпечило систематизацію ключових смислових категорій та виявлення стійких патернів у ставленні учасників до процесу надання допомоги.

На основі результатів дослідження було виявлено, що ставлення до психологічної допомоги серед українських чинних військовослужбовців та ветеранів є амбівалентним. З одного боку, респонденти визнають її користь і необхідність, особливо після травматичних подій. З іншого – поширені скепсис і сумніви щодо ефективності допомоги, пов'язані зі стереотипами та негативними очікуваннями.

Формування ставлення відбувається під впливом когнітивних, емоційних, соціальних та чинників попереднього досвіду. Когнітивний компонент включає уявлення про роль психолога та наслідки звернення. Емоційний – страх стигматизації та небажання демонструвати слабкість. Соціальний – вплив норм підрозділу, очікувань побратимів і командування. Важливу роль відіграє попередній досвід взаємодії з психологами: формальні або неефективні контакти підсилюють недовіру, тоді як тривала й результативна взаємодія сприяє формуванню позитивного ставлення.

Досвід отримання психологічної допомоги був неоднорідним: частина респондентів оцінює його як формалізований і поверхневий, що не призводить до змін, інші відзначають ефективність тривалої підтримки під час реабілітації після поранень. При цьому, респонденти неодноразово згадують про неформальні форми підтримки: спілкування з побратимами, командирами чи капеланами часто є первинним способом подолання труднощів.

Ключові бар'єри та фасилітатори звернення за психологічною допомогою, виокремлені за результатами дослідження, систематизовано у Таблиці 1. Аналіз даних, дозволяє стверджувати, що готовність військовослужбовців до звернення за психологічною допомогою формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників.

На інформаційному та організаційному рівнях основними перешкодами виступають фрагментарність знань про доступні сервіси та формальний підхід до надання послуг. Натомість фасилітатором стає наявність чітко структурованого «маршруту клієнта», де допомога сприймається не як разовий захід, а як тривалий і зрозумілий процес.

Ключовим аспектом є якість взаємодії та емоційно-когнітивний компонент. Дослідження свідчить, що низька кваліфікація фахівців або відсутність у них специфічного військового досвіду посилюють недовіру. Водночас нормалізація

психологічних станів та позитивний попередній досвід взаємодії з фахівцем здатні нівелювати страх перед стигматизацією.

Соціальний рівень демонструє виразний вплив військового середовища: домінування культури «самостійного подолання труднощів» створює бар'єр осуду. Проте саме підтримка побратимів та безпосередніх командирів виступає потужним фасилітатором, що легітимізує звернення за професійною допомогою.

Окремо слід виділити роль неформальної підтримки. Хоча розмови з близькими або побратимами часто сприймаються як заміник фахової допомоги, за належної організації вони можуть стати першою ланкою в ланцюгу звернення до спеціалістів, підсилюючи загальну адаптивність військовослужбовця.

Готовність звернення формується як результат оцінки співвідношення очікуваної користі та потенційних ризиків. Важливими є усвідомлення власного психологічного стану, довіра до фахівця та системи, сприйняття безпеки процесу, реакція командування та досвід інших військовослужбовців. Навіть за наявності мотивації, організаційні обмеження чи складність доступу можуть перешкоджати зверненню.

Таблиця 1.

Бар'єри та фасилітатори звернення по психологічну допомогу

Рівень	Бар'єри	Фасилітатори
Інформаційний	Непоінформованість; фрагментарні знання	Чітка інформація, зрозумілий маршрут звернення
Організаційний	Формальність допомоги; відсутність системності	Тривала, структурована підтримка
Якість взаємодії	Недовіра, нерозуміння, низька кваліфікація	Компетентність, досвід, контакт
Емоційно- когнітивний	Стигма, страх, заперечення проблеми	Нормалізація, позитивний досвід
Соціальний	Осуд, культура «сам впорайся»	Підтримка побратимів і командирів
Доступність	Брак часу, складність доступу	Наявність фахівця поруч, простота звернення
Неформальна підтримка	Замінює професійну допомогу	Підсилює звернення як перший крок

Висновки. Таким чином, готовність до звернення не є прямим наслідком потреби у допомозі, а формується як баланс індивідуальних, соціальних та інституційних чинників. Підвищення рівня залучення військовослужбовців до психологічної підтримки потребує комплексного підходу, що враховує гендерно-специфічні патерни поведінки. Це передбачає створення мережі неформальних місць зібрання, де дозвілля та спілкування в форматі “рівний – рівному” поєднуюватимуться з фаховою допомогою, що дозволяє нівелювати страх перед дестигматизацією,

особливо притаманний чоловічій вибірці. Важливою є розробка масштабних комунікаційних кампаній з історіями авторитетних ветеранів та ветеранок, де акцент зміщується з образу "слабкості" на концепцію збереження професійної боєздатності. Також необхідне покращення фахового навчання сержантів та командирів базовим навичкам психологічної підтримки, із особливою увагою до розпізнавання латентних маркерів суїцидального ризику, які мають відмінні прояви у чоловіків та жінок.

Література

1. Britt, T. W., Jennings, K. S., Cheung, J. H., Pury, C. L., & Zinzow, H. M. (2016). Determinants of mental health treatment seeking among military personnel. *British Journal of Psychiatry*, 208 (5), 431–437. <https://doi.org/10.1080/02678373.2016.1246490>
2. Greene-Shorridge, T. M., Britt, T. W., & Castro, C. A. (2007). The stigma of mental health problems in the military. *Military Medicine*, 172(2), 157–161. <https://doi.org/10.7205/MILMED.172.2.157>
3. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa040603>
4. Міністерство охорони здоров'я України. (2022). *Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах війни*. <https://moz.gov.ua/uk/mental-health>
5. Ларькова, Ю. С., & Марценюк, Т. О. (2025). Гендерні особливості суїцидальної поведінки серед військових російсько-української війни. *Український соціум*, 2(93), 83–101. <https://doi.org/10.15407/socium2025.02.083>

Баша Анна Леонідівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Міненко Ольга Олександрівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Постановка проблеми. Сучасна психологічна практика потребує пошуку нових, більш ефективних інструментів для корекції подружніх стосунків. Традиційні методи вербальної терапії не завжди здатні швидко подолати глибокі емоційні бар'єри та когнітивні упередження партнерів. Впровадження цифрових інновацій, зокрема технологій віртуальної реальності (VR), відкриває нові можливості для створення контрольованого терапевтичного середовища, спрямованого на відновлення довіри та розвиток емпатії в парі.

Викладення основного матеріалу. Питання інноваційних підходів у психології досліджували С. Д. Максименко та М. С. Корольчук, наголошуючи на важливості адаптації методів до викликів сучасності [1; 4]. Теоретичне підґрунтя імерсивних методів (методів занурення) базується на концепціях емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон, де ключовим є досвід емоційного проживання ситуації «тут і тепер» [6]. Сучасні англомовні дослідження (напр., роботи Riva G. та Wiederhold B. K.) підтверджують високу ефективність VR-assisted therapy у подоланні міжособистісних дистанцій та фрустрацій.

Інноваційні методи корекції базуються на синтезі класичних психологічних технік та імерсивних цифрових рішень. Використання віртуальної реальності (VR) у роботі з подружжям дозволяє реалізувати завдання, які раніше були обмежені лише уявою клієнта.

1. VR як інструмент розвитку радикальної емпатії. Однією з головних особливостей взаємодії в конфлікті є нездатність партнерів почути позицію іншого через емоційне затоплення [2]. VR-технології дозволяють реалізувати техніку «обміну ролями» на рівні візуального та аудіального занурення. Перегляд конфліктної ситуації від першої особи «очима партнера» сприяє децентрації — здатності вийти за межі власного егоцентризму. Це активізує механізми емпатичного відгукування, про які пише М. С. Корольчук, та допомагає відновити емоційну близькість [1].

2. Створення віртуальних «безпечних просторів» для саморегуляції. Важливою складовою емоційно-фокусованого підходу С. Джонсон є створення безпечної бази (secure base) для обговорення травматичного досвіду [6]. Інноваційні методи дозволяють парі під час сесії перебувати у віртуальному середовищі, що сприяє релаксації (природні ландшафти, медитативні простори). Це безпосередньо впливає на нейробіологічний компонент взаємодії: знижується активність амігдали, зменшується тривожність, що дозволяє партнерам перейти від захисних реакцій до конструктивного діалогу та переговорів, методологію яких розробив І. В. Ващенко [3].

3. Експозиційна VR-корекція подружніх образ. Відновлення довіри після зрад чи глибоких образ потребує опрацювання тригерних ситуацій. Інноваційні методи передбачають поступову експозицію болючих спогадів у віртуальному, але безпечному середовищі під контролем терапевта. Це дозволяє провести десенсибілізацію негативних переживань. Психологічна корекція в такому форматі стає менш травматичною, оскільки клієнт має вищий рівень контролю над ситуацією, що корелює з принципами психодіагностики та психокорекції Л. Г. Терлецької [5].

4. Тренінг комунікативних навичок у симульованих середовищах. Використання VR-симуляцій дозволяє парі практикувати нові копінг-стратегії в реальному часі, спираючись на аналіз структури особистості за С.Д.Максименком [4]. Партнери можуть відпрацьовувати навички активного слухання або техніки «Я-повідомлення» у змодельованих побутових чи соціальних ситуаціях [3]. Такий метод навчання є значно ефективнішим за

традиційні рольові ігри, оскільки забезпечує вищий рівень емоційної залученості та реалістичності досвіду [7].

Висновки. Інноваційні методи, зокрема VR-assisted therapy, суттєво розширюють арсенал інструментів психологічної корекції подружньої взаємодії. Поєднання імерсивних технологій із перевіреними часом концепціями емоційної прив'язаності дозволяє значно пришвидшити процес відновлення довіри в парі. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку спеціалізованого програмного забезпечення для сімейних психологів та вивчення довгострокових ефектів віртуальної корекції на стабільність шлюбу.

Література

1. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2019. 269 с.
2. Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений*. 2017. № 10 (50). С. 144–147.
3. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. Київ: Либідь, 2018. 408 с.
4. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Вид. 2-ге. Київ: КНТ, 2017. 548 с.
5. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навч. посіб. Київ: Слово, 2019. 208 с.
6. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. 3rd ed. New York : Routledge, 2019. 376 p.
7. Riva G., Wiederhold B. K. The Future of Cyberpsychology and Virtual Reality in Mental Health. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9(1). P. 1-15.

Біжан Олена Анатоліївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІГРОВОЇ ОНЛАЙН-АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Активне поширення онлайн-ігор серед дітей молодшого підліткового віку зумовлює необхідність дослідження їх впливу на психоемоційний стан. З одного боку, ігрова діяльність може сприяти розвитку

мислення, уваги та емоційної регуляції, а з іншого – призводити до підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та залежності. Особливо актуальним є питання диференціації впливу різних типів онлайн-ігор, оскільки не всі вони однаково впливають на психіку підлітків. У зв'язку з цим виникає потреба у більш глибокому вивченні взаємозв'язку ігрової онлайн-активності та психоемоційного стану молодших підлітків.

Викладення основного матеріалу. Проблема психоемоційного стану особистості та чинників, що впливають на його формування, розглядається у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У психології психічні стани розглядаються як тимчасові особливості психічної діяльності людини, які відображають її емоційний стан, рівень активності та загальне самопочуття у певний момент часу. Вони виникають під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів та пов'язані з реакцією людини на різні життєві ситуації. Психічні стани виконують важливу функцію, оскільки допомагають людині пристосовуватися до умов середовища. Водночас вони поєднують у собі емоційні переживання, особливості мислення та поведінки, впливаючи на діяльність і самопочуття особистості [4].

Особливості психоемоційного розвитку у підлітковому віці висвітлюються у дослідженнях М. Савчина та Л. Василенка, які підкреслюють емоційну нестабільність цього періоду, підвищену чутливість до зовнішніх впливів та значущість соціального середовища у формуванні особистості підлітка [2].

Важливим аспектом дослідження психоемоційного стану підлітків є розвиток емоційної сфери, зокрема емоційного інтелекту. Можна припустити, що здатність розуміти власні емоції та керувати ними пов'язана з тим, як підлітки реагують на стрес і поведуться в різних ситуаціях, у тому числі в цифровому середовищі. Зокрема, труднощі з емоційною регуляцією пов'язані з більшою схильністю до надмірного захоплення онлайн-іграми, тоді як розвинені емоційні навички допомагають краще контролювати свою поведінку. Водночас вплив ігор не є однозначним і залежить від їх змісту та тривалості використання: надмірне захоплення може негативно позначатися на емоційному розвитку, тоді як навчальні або розвивальні ігри можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту.

Проблема впливу комп'ютерних та онлайн-ігор на особистість підлітків розглядається у сучасних наукових дослідженнях. Зокрема, у роботі З. Спринської досліджується вплив комп'ютерних ігор на особистісні прояви підлітків, де зазначається, що ігрова діяльність може впливати на емоційну сферу, рівень тривожності та особливості поведінки [3].

Окрему увагу дослідники приділяють проблемі ігрової залежності та її профілактики. Так, у праці О. Коломійця розглядаються соціальні аспекти залежності підлітків від мережевих ігор, а також підкреслюється необхідність формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій [1].

Таким чином, у наукових дослідженнях психоемоційний стан розглядається як багатовимірне утворення, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких важливе місце займає цифрове

середовище. Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми впливу ігрової діяльності на розвиток підлітків. Водночас питання диференціації впливу різних типів онлайн-ігор на психоемоційний стан молодших підлітків залишається недостатньо висвітленим у науковій літературі.

Психоемоційний стан молодших підлітків є важливою характеристикою їхнього психологічного розвитку, що включає емоційні переживання, рівень тривожності, настроїв та здатність до емоційної регуляції. У сучасних умовах значну роль у його формуванні відіграє цифрове середовище, зокрема ігрова онлайн-активність.

Онлайн-ігри виступають специфічною формою діяльності, що поєднує елементи розваги, соціальної взаємодії та пізнавальної активності. Вони можуть виконувати як компенсаторну функцію (зняття напруження, емоційна розрядка), так і деструктивну, сприяючи виникненню ознак ігрової залежності та емоційної нестабільності.

Негативні наслідки ігрової онлайн-активності підтверджуються результатами емпіричних досліджень. Зокрема, у роботах D. Kuss та M. Griffiths встановлено, що надмірне захоплення онлайн-іграми пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресивними проявами та зниженням соціальної адаптації підлітків [5]. Також зазначається, що тривале перебування у віртуальному середовищі може сприяти формуванню ознак залежності, порушенню сну та зниженню якості міжособистісних контактів.

Водночас результати дослідження A. Przybylski свідчать про неоднозначність впливу онлайн-ігор. Встановлено, що помірний рівень ігрової активності пов'язаний із кращим психоемоційним станом та вищим рівнем задоволеності життям, тоді як надмірна або недостатня залученість до ігор можуть мати негативні наслідки [6].

Поряд із можливими негативними наслідками, ігрова діяльність має і позитивний потенціал. За умови помірною використання онлайн-ігри можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів, зокрема уваги, швидкості обробки інформації та стратегічного мислення. Ігри, що передбачають взаємодію між учасниками, також сприяють розвитку комунікативних навичок і здатності до співпраці.

Важливим є врахування змісту ігрової діяльності. Доцільно розрізняти розвивальні онлайн-ігри, спрямовані на формування когнітивних і соціальних навичок, та розважальні ігри, орієнтовані переважно на отримання емоційного задоволення.

Можна припустити, що різні типи ігор мають відмінний вплив на психоемоційний стан підлітків. Зокрема, розвивальні ігри можуть сприяти формуванню позитивного емоційного фону, тоді як надмірне захоплення розважальними іграми може бути пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційною нестабільністю.

Вплив ігрової онлайн-активності доцільно розглядати через конкретні показники психоемоційного стану підлітків, зокрема рівень тривожності,

настрій, самопочуття та активність. Аналіз цих показників дозволяє більш точно оцінити характер впливу ігрової діяльності.

Отже, можна говорити про наявність взаємозв'язку між ігровою онлайн-активністю та психоемоційним станом молодших підлітків. Інтенсивність і характер ігрової діяльності пов'язані зі змінами таких показників, як рівень тривожності, емоційний фон, самопочуття та соціальна активність. Це свідчить про те, що ігрова діяльність може виступати як чинником підтримки психоемоційного благополуччя, так і фактором ризику його порушення.

Таким чином, ігрова онлайн-активність є значущим чинником, що впливає на психоемоційний стан молодших підлітків, а характер цього впливу визначається інтенсивністю використання, змістом ігрової діяльності та індивідуальними особливостями дитини.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що ігрова онлайн-активність виступає важливим чинником, який впливає на психоемоційний стан молодших підлітків. Виявлено, що характер цього впливу є неоднозначним і залежить від інтенсивності ігрової діяльності, її змісту та індивідуальних особливостей дитини. Встановлено, що надмірне захоплення онлайн-іграми може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням соціальної активності та формуванням ознак ігрової залежності. Водночас помірною ігровою активністю може мати позитивний вплив, сприяючи розвитку пізнавальних процесів, формуванню комунікативних навичок та покращенню емоційного стану. Доведено, що важливим є врахування типу ігрової діяльності: розвивальні онлайн-ігри можуть сприяти формуванню позитивного психоемоційного фону, тоді як надмірне використання розважальних ігор може бути пов'язане з негативними емоційними проявами. Таким чином, підтверджено наявність взаємозв'язку між ігровою онлайн-активністю та психоемоційним станом молодших підлітків, що проявляється у зміні рівня тривожності, настрою та загального самопочуття.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного вивчення впливу різних типів онлайн-ігор на психоемоційний стан підлітків, а також у розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації ігрової активності з метою збереження психологічного благополуччя дітей.

Література

1. Коломієць О. Г. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2023. № 1(52). С. 72–75. URL: <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/278716/273366> (дата звернення: 29.03.2026).
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 384 с.
3. Спринська З. В. Вплив комп'ютерної гри на деякі особистісні прояви у підлітків. *Габітус.* 2023. № 46. С. 178–182. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/31.pdf> (дата звернення: 29.03.2026).

4. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 109–113.
5. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10, № 2. P. 278–296.
6. Przybylski A. K. Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*. 2014. Vol. 134, № 3. P. 716–722.

Близнюкова Олена Миколаївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Постановка проблеми. Сучасні соціальні трансформації, зокрема умови війни, хронічна невизначеність та підвищене психоемоційне навантаження, зумовлюють зростання потреби у ефективних підходах до збереження ментального здоров'я. Для українського суспільства проблема подолання стресу набуває особливої актуальності, оскільки значна частина населення перебуває в стані тривалого психологічного напруження. У цьому контексті психологічне консультування потребує інструментів, які б поєднували наукову обґрунтованість, доступність та ефективність.

Одним з таких підходів є майндфулнес, який визначається як усвідомлене спрямування уваги на теперішній момент із позиції прийняття та безоцінного ставлення [6]. Упродовж останніх десятиліть майндфулнес-орієнтовані інтервенції набули широкого поширення у клінічній та консультативній практиці, демонструючи ефективність у зниженні стресу, тривожності та депресивних проявів [5].

Водночас сучасні тенденції розвитку психологічної науки акцентують увагу на інтеграції майндфулнесу з іншими контемплативними практиками, зокрема медитацією люблячої доброти, яка спрямована на формування співчуття та доброзичливого ставлення до себе й інших. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання комплексного використання майндфулнесу як ресурсу подолання стресу в психологічному консультуванні, а також його поєднання з практиками люблячої доброти, потребує подальшого теоретичного осмислення та узагальнення.

Викладення основного матеріалу. Майндфулнес як науковий конструкт має міждисциплінарну природу та поєднує елементи когнітивної психології, нейронауки та клінічної практики. Його ефективність пояснюється низкою психологічних механізмів, серед яких особливе місце займає децентрація, тобто здатність сприймати власні думки та емоції як тимчасові психічні явища, а не як

об'єктивну реальність [2]. Такий підхід сприяє зниженню емоційної реактивності та формуванню більш адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації.

У психологічному консультуванні майндфулнес виступає не лише як техніка, але й як спосіб організації терапевтичного процесу. Практика усвідомленості дозволяє клієнту розвивати навички самоспостереження, глибше усвідомлювати власні переживання та поступово формувати більш гнучке ставлення до них. Водночас використання майндфулнесу консультантом сприяє покращенню якості терапевтичного альянсу, підвищенню рівня емпатії та присутності у взаємодії з клієнтом.

Значний внесок у розвиток майндфулнес-орієнтованих підходів зробили такі дослідники, як Дж. Кабат-Зінн, який розробив програму зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR), З. Сегал, Дж.Вільямс і Дж.Тіздейл, які запропонували використовувати когнітивну терапію, засновану на усвідомленості (МВСТ), а також С.Хейес, засновник терапії прийняття і зобов'язання (АСТ). Усі ці підходи об'єднують фокус на зміні ставлення до внутрішнього досвіду, а не на безпосередній зміні його змісту [5; 6].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено практиці люблячої доброти, яка розглядається як доповнення до майндфулнесу. Дослідження показують, що ця практика сприяє підвищенню рівня позитивних емоцій, розвитку емпатії та зниженню стресу [3], [5]. Вона розширює можливості майндфулнесу, додаючи компонент емоційної теплоти та підтримки, що є особливо важливим у роботі з травматичним досвідом.

У цьому контексті варто відзначити діяльність сучасних українських практиків, зокрема М.Бойченка, який інтегрує майндфулнес із практиками люблячої доброти та самоспівчуття. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку контемплативної психології, де акцент робиться на поєднанні усвідомленості та співчуття як взаємодоповнювальних ресурсів психічного здоров'я.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність майндфулнес-інтервенцій у зниженні рівня стресу та покращенні психологічного благополуччя. Зокрема, метааналіз свідчить про їх позитивний вплив на широкий спектр психологічних і психосоматичних показників [5]. Крім того, порівняльні дослідження демонструють, що як майндфулнес, так і практики люблячої доброти мають значний потенціал у підвищенні якості життя та емоційної стійкості [1].

Таким чином, майндфулнес у поєднанні з практиками люблячої доброти може розглядатися як комплексний ресурс подолання стресу, який охоплює як когнітивні, так і емоційні аспекти психічного функціонування.

Висновки. Майндфулнес є ефективним і науково обґрунтованим підходом, який широко застосовується у психологічному консультуванні для зниження стресу та покращення ментального здоров'я. Його використання сприяє розвитку усвідомленості, саморегуляції та більш адаптивного ставлення до внутрішнього досвіду. Інтеграція практик люблячої доброти розширює

можливості майндфулнесу, підсилюючи емоційний компонент через розвиток співчуття та доброзичливості. Сучасні наукові дослідження підтверджують ефективність такого інтегративного підходу, що робить його перспективним напрямом розвитку психологічного консультування, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження в українському суспільстві.

Література

1. Bolognino S. J., Renshaw T. L., Phan M. L. Differential effects of mindful breathing and loving-kindness meditation. *Advances in Mental Health*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/18387357.2023.2166>
2. Feldman G., Greeson J., Senville J. Differential effects of mindful breathing and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*. 2010. Vol. 48, No. 10. P. 1002–1011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
3. Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95, No. 5. P. 1045–1062. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0013262>
4. Hofmann S. G., Grossman P., Hinton D. E. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, No. 7. P. 1126–1132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
5. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York : Hyperion, 1994. 304 p.
6. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York : Guilford Press, 2013. 351 p.

Бохонкова Юлія Олександрівна,

Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
д. психол. н., проф., завідувачка кафедри
психології та соціології

Зайченко Станіслав Петрович,

Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
докторант кафедри психології та соціології

Кириченко Вадим Юрійович

Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
докторант кафедри психології та соціології

ЗАПОБІГАННЯ ДЕСТРУКТИВНИМ ЗМІНАМ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Постановка проблеми. Тривалий стрес виступає потужним фактором ризику формування стійких негативних змін у поведінці, емоційній сфері та

мотиваційно-ціннісній сфері особистості. Хронічна напруга, багатовимірні життєві кризи та тривалі екологічні чи соціальні загрози (наприклад, воєнні дії, економічна нестабільність, тривалі професійні перевантаження) запускають адаптаційні механізми, які на початкових етапах допомагають виживанню, але за відсутності адекватної підтримки й ресурсів сприяють розвитку дезадаптаційних патернів. Це проявляється посиленням тривожності та депресивності, емоційною відчуженістю, зниженням здатності до рефлексії, руйнуванням міжособистісних зв'язків і витісненням конструктивних стратегій подолання стресу. Незважаючи на накопичення емпіричних даних про окремі прояви хронічного стресу, недостатньо досліджені механізми переходу від тимчасових стрес-реакцій до сталих, деструктивних структур особистості, а також межі ефективності превентивних і корекційних втручань у різних соціокультурних контекстах. Особливо актуальним є питання раннього виявлення ризикових змін, індивідуально орієнтованої профілактики та інтегрованих підходів, які поєднують психотерапевтичні, психоосвітні та соціально-підтримувальні заходи.

Викладення основного матеріалу. Проблема запобігання деструктивним змінам особистості в умовах тривалого стресу є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, оскільки хронічні стресові впливи дедалі частіше стають не епізодичним, а повсякденним чинником життя людини. Стрес, що триває тривалий час, поступово виснажує адаптаційні ресурси, ускладнює емоційну саморегуляцію та змінює способи реагування на життєві труднощі. За таких умов у структурі особистості можуть посилюватися тривожність, дратівливість, недовіра, песимістичні установки, емоційна відчуженість, а також знижуватися здатність до конструктивного мислення й продуктивної взаємодії з оточенням. Дослідження свідчать, що стрес пов'язаний зі змінами особистісних рис і що підвищена реактивність на щоденні стресори може бути пов'язана з гіршими показниками адаптації та благополуччя.

Особливо небезпечним тривалий стрес є тоді, коли людина тривалий час перебуває в умовах невизначеності, перевантаження або загрози без можливості повноцінного відновлення. У таких ситуаціях короткочасні захисні реакції, які спочатку допомагають зберегти працездатність, із часом можуть перетворюватися на стійкі дезадаптивні моделі поведінки. Людина починає уникати складних завдань, звужує коло контактів, втрачає віру у власні сили, а подекуди вдається до пасивних або агресивних способів розрядки напруги. Таким чином, тривалий стрес впливає не лише на емоційний стан, а й на ціннісно-мотиваційну сферу, змінюючи ставлення до себе, до інших людей і до майбутнього.

Водночас важливо підкреслити, що стрес не завжди має лише руйнівні наслідки. Його вплив значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей, попереднього досвіду, соціальної підтримки та наявних копінг-ресурсів. У психологічній літературі наголошується, що стійкість до стресу пов'язана з такими якостями, як самоконтроль, оптимізм, екстраверсія, сумлінність, внутрішній локус контролю, самоповага та здатність до переоцінки ситуації. Також показано, що резильєнтність позитивно пов'язана з адаптивними

стратегіями подолання, зокрема з орієнтацією на вирішення проблеми, а емоційно-орієнтовані способи реагування, навпаки, можуть підсилювати вразливість особистості.

У контексті профілактики деструктивних змін особистості особливого значення набуває своєчасне виявлення ознак виснаження та підтримка психологічної стійкості. Практика показує, що ефективними є ті заходи, які поєднують психоосвіту, розвиток навичок саморегуляції, формування реалістичного мислення, зміцнення соціальних зв'язків і відновлення відчуття контролю над власним життям. Важливо навчати людину розпізнавати ранні симптоми перенапруження, не ігнорувати потребу у відпочинку, звертатися по підтримку та використовувати конструктивні способи розв'язання проблем. Саме профілактичний підхід дає змогу не допустити переходу тимчасової стресової реакції в стійкі особистісні деформації.

Окремої уваги потребує роль соціального середовища. Підтримка з боку родини, колег, викладачів, психологів і значущих інших істотно знижує ризик поглиблення негативних змін у особистості. Наявність безпечного простору для обговорення переживань, емпатійне слухання, сприяння включеності в діяльність і збереження соціальної активності виступають важливими чинниками психологічного захисту. У складних життєвих умовах саме соціальна підтримка часто стає тим ресурсом, який допомагає зберегти цілісність особистості та запобігти формуванню стійких дезадаптивних рис.

Висновки. Отже, запобігання деструктивним змінам особистості в умовах тривалого стресу має ґрунтуватися на комплексному підході, що враховує як індивідуальні особливості людини, так і характер її життєвих обставин. Найбільш перспективними напрямками є розвиток психологічної резильєнтності, удосконалення стратегій подолання стресу, посилення соціальної підтримки та раннє психопрофілактичне втручання. Саме така система заходів дозволяє не лише зменшити руйнівний вплив хронічного стресу, а й сприяти збереженню внутрішньої цілісності, активності та особистісного потенціалу людини.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія професійного стресу і його подолання : навч. посіб. Київ : Фенікс, 2014. 320 с.
3. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості. Київ : Слово, 2011. 520 с.
4. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чапак Я. В. Психологічна допомога в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Університет «Україна», 2017. 152 с.
5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний ресурс подолання життєвих криз. Київ : Марич, 2009. 240 с.

Венгер Роман Олегович

Національний університет «Запорізька політехніка»
здобувач третього () рівня вищої освіти
науковий керівник –

Балухтіна Олена Миколаївна

Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидатка історичних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної роботи

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ СЕРВІСІВ НА ДОСТУПНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації соціальної сфери в Україні важливого значення набуває цифровізація соціальних послуг як один із ключових інструментів підвищення ефективності державного управління та забезпечення соціальної справедливості. Активне впровадження електронних сервісів, зокрема через платформу Дія[1], сприяє спрощенню процедур отримання соціальної допомоги, зменшенню адміністративного навантаження та підвищенню прозорості взаємодії між громадянами і державою.

Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті сільської місцевості, де доступ до соціальних послуг традиційно є обмеженим через територіальну віддаленість, слабку інфраструктуру та дефіцит кадрових ресурсів. Водночас цифровізація не є універсальним рішенням, оскільки супроводжується новими викликами, зокрема цифровою нерівністю, яка проявляється у різному рівні доступу до інтернету, технічних засобів та цифрових навичок.

Додатково слід враховувати, що соціальна допомога в сільській місцевості часто має комплексний характер і передбачає не лише отримання матеріальної підтримки, а й консультаційні, психологічні та супровідні послуги. Перехід таких послуг у цифровий формат не завжди є повноцінною заміною очної взаємодії, що створює ризики зниження якості соціальної роботи. Особливо це стосується вразливих категорій населення, для яких особистий контакт із соціальним працівником є важливим елементом підтримки. Таким чином, постає проблема пошуку балансу між цифровими інноваціями та збереженням ефективних традиційних практик соціальної роботи.

У наукових дослідженнях Кравченко О. М.[2] підкреслюється, що цифрова трансформація соціальної сфери має як позитивні, так і суперечливі наслідки для вразливих категорій населення. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу впливу цифрових сервісів на доступність соціальної допомоги саме у сільських громадах України.

Викладення основного матеріалу. Цифрові сервіси у сфері соціального захисту є важливим елементом модернізації державної соціальної політики. Вони забезпечують можливість дистанційного доступу до широкого спектру послуг: оформлення субсидій, отримання соціальних виплат, реєстрація статусу безробітного, подання заяв на допомогу внутрішньо переміщеним особам тощо.

Використання таких інструментів дозволяє суттєво скоротити часові витрати громадян та мінімізувати необхідність особистого відвідування установ.

Для жителів сільської місцевості це має принципове значення, оскільки географічна віддаленість від центрів надання адміністративних послуг часто ускладнює або навіть унеможлиблює оперативне отримання допомоги. У цьому контексті цифрові платформи виступають інструментом подолання просторових бар'єрів та сприяють підвищенню соціальної інклюзії.

Разом із тим, як зазначається у дослідженнях сучасних українських науковців, ефективність цифровізації значною мірою залежить від рівня цифрової грамотності населення. У сільській місцевості спостерігається нижчий рівень володіння цифровими навичками, особливо серед осіб старшого віку. Це створює ситуацію, коли навіть за наявності технічної можливості доступу до сервісів частина населення не може ними повноцінно користуватися.

Додатковим бар'єром є нерівномірний розвиток телекомунікаційної інфраструктури. У багатьох сільських громадах доступ до швидкісного інтернету залишається обмеженим або нестабільним, що суттєво ускладнює використання онлайн-сервісів. Крім того, проблема матеріального забезпечення також має значення: не всі домогосподарства мають сучасні смартфони чи комп'ютери.

Цифровізація повинна супроводжуватися розвитком інклюзивних механізмів доступу. Це включає створення публічних цифрових просторів (наприклад, у ЦНАПах або бібліотеках), проведення навчальних програм для населення, а також залучення соціальних працівників як посередників.

Соціальні працівники в умовах цифровізації виконують нові функції — не лише надання допомоги, а й цифрового супроводу клієнтів. Вони допомагають громадянам реєструватися в системах, подавати електронні заявки, орієнтуватися в онлайн-сервісах. Така роль є особливо важливою для людей похилого віку, осіб з інвалідністю та інших вразливих груп.

Варто також відзначити, що цифровізація підвищує прозорість та підзвітність соціальної системи, зменшуючи ризики корупції та зловживань[3]. Однак поряд із цим зростає значення захисту персональних даних, оскільки обробка великої кількості інформації в електронному вигляді потребує надійних механізмів кібербезпеки.

Висновки. Цифрові сервіси відіграють важливу роль у підвищенні доступності соціальної допомоги в сільській місцевості, сприяючи подоланню територіальних бар'єрів та оптимізації процесів надання послуг. Водночас їх ефективність обмежується низкою факторів, зокрема цифровою нерівністю, недостатнім рівнем цифрової грамотності населення та нерозвиненістю інфраструктури. Результати аналізу наукових досліджень свідчать про необхідність комплексного підходу до впровадження цифрових рішень у соціальній сфері. Такий підхід має передбачати не лише технологічні інновації, але й розвиток людського капіталу, підтримку вразливих груп населення та забезпечення рівного доступу до цифрових ресурсів.

Література

1. Дія: офіційний вебсайт. URL: <https://diia.gov.ua> (дата звернення: 28.04.2026).
2. Кравченко О. М. Цифровізація соціальних послуг в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. Вісник соціальної роботи. 2021. № 2. С. 33–39.
3. Малиновський В. Я. Стратегічні аспекти цифрової трансформації соціальної сфери. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України: зб. наук. пр. 2021. Вип. 1(147). С. 27-31. DOI: <https://doi.org/10.36818/2071-4653-2021-1-5>.

Власюк Світлана Анатоліївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач вищої освіти I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії

Близнюкова Олена Миколаївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПІД ВПЛИВОМ БОЙОВОГО ДОСВІДУ: ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ТА ЦІННІСНИЙ АСПЕКТИ

Постановка проблеми. Бойовий досвід як екстремальний чинник впливу на людину здобуває особливу актуальність у сучасних умовах війни, оскільки значний військовослужбовець чи доброволець опиняється в ситуації постійної вітальної загрози, інтенсивного стресу та неодноразових травмуючих подій. У цих умовах окремих акцент зміщується з аналізу лише нозологічних діагнозів (наприклад, ПТСР) на ширший контур трансформації особистості: від особливостей психоемоційного стану через формування тривожних розладів, депресії до змін у ціннісно-смісловій сфері особистості. Тому актуальною стає спроба розглянути бойовий досвід не лише як травмуючу подію, а як важливий чинник перебудови структури особистості.

Викладення основного матеріалу. Екстремальні умови бойової діяльності, які включають постійну загрозу життю, тривалість бойових контактів, втрату побратимів, власні та чужі поранення, значно перевищують звичайний рівень стресу, з яким зустрічається людина у повсякденному житті. У подібних обставинах відбувається активація життєво важливих адаптаційних механізмів, які в короткостроковій перспективі забезпечують виживання, але в довгостроковій – можуть призводити до виснаження психічних ресурсів [4]. Внаслідок тривалого перебування в таких умовах спостерігається зростання станів емоційної перенапруги, розвиток страху, паніки, агресії, депресивних настроїв, а також різкого зниження загальної емоційної та когнітивної

ефективності.

Особливо чітко це відображається у дослідженнях працівників професійної діяльності, які регулярно функціонують у екстремальних умовах (військові, правопорядковці, рятувальники): вони відзначаються високим рівнем стресу, практично постійно активізованою симпатокортикальною системою, зниженою здатністю до саморегуляції психічних станів. Однак показово, що відсутність або недостатній рівень психічної стійкості, невироблені механізми саморегуляції та соціальної підтримки роблять ці особистості особливо вразливими до формування тривалих негативних психоемоційних станів, які в подальшому здатні трансформуватися у клінічні розлади.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найбільш часто обговорюваних наслідків пережитого бойового досвіду. За сучасною клінічною класифікацією, ПТСР розвивається у результаті переживання подій, що включають реальну або сприйняття смертельної загрози власному життю або життю близьких, що відповідає багатьом ситуаціям бойової діяльності [3].

Однак важливою методологічно новою позицією, висунутою в ряді досліджень, є твердження, що наявність бойового досвіду та інтенсивність стресогенних ситуацій не є самостійно вичерпним чинником розвитку ПТСР. Так, аналіз військовослужбовців з бойовим досвідом показав, що інтенсивність бойового навантаження не завжди лінійно пов'язана з вираженістю симптомів ПТСР: у деяких учасників бойових дій ПТСР виявляється при відносно невеликому обсязі бойових акцій, тоді як у інших – при високому рівні бойового досвіду він не відзначається [2]. Це свідчить про роль додаткових чинників: особистісних особливостей, раніше пережитих травм, рівня соціальної підтримки, особливостей психологічного захисту, а також професійної та духовно-ціннісної мотивації.

Тому сучасний погляд на ПТСР у контексті бойового досвіду обґрунтовано орієнтується на модель біопсихосоціальних взаємодій, де бойова подія виступає пусковим фактором, а не єдиним детермінантом. Відповідно, важливо розуміти, що ПТСР – це не просто «нормальна реакція на надзвичайну подію», а результат складної динаміки внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов підтримки чи ізоляції. Це дозволяє перейти від біо-медикаментозного підходу виключно до більш комплексної психологічної роботи, направленої на відновлення ціннісно-смыслових опор особистості.

На тлі виснаження психічних ресурсів, тривалого перебування в умовах неодноразового стресу та постійної загрози формується сприйнятливність до тривожних розладів та депресії. У бійців із досвідом участі в бойових діях часто описують зростання тривоги, підвищену реакцію на ризик-подібні стимули, знижену терпимість до неоднозначності, збільшену підозрливість, агресивність, іноді – параноїдальні тенденції. Паралельно спостерігається зростання депресивних настроїв, які виявляються у вигляді зниженого енергетичного тону, відчуття вигорання, втрати інтересу до діяльності, зниження якості сну, фізичного втому і, що особливо важливо, втрати внутрішніх психологічних опор [5].

Емпіричні дослідження мотиваційних особливостей бійців із бойовим досвідом показують, що вони часто відзначаються високим рівнем відповідальності, чуттєвістю до братерства, готовністю до самопожертви, проте також – зниженням внутрішньої мотивації до власного життєве планування, складністю в плануванні майбутнього, втратою смислів щодо особистого життя. Це призводить до відчуття внутрішньої «порожнечі», яка часто супроводжується депресивними переживаннями, а не лише поведінковими симптомами.

Особливо проблематичною є ситуація відновлення після повернення до мирного життя, коли зв'язок із бойовим колективом може порушуватися, а соціальне середовище не завжди розуміє характер пережитого стресу. Відсутність визнання особистого досвіду, критичні спостереження, стигматизація можуть сприяти утриманню тривожних розладів і депресії, перетворюючи їх із адаптаційного стану у стійку нозологічну форму.

Бойовий досвід, як важкий гомеостатичний стресор, суттєво впливає на ціннісно-сміслову структуру особистості. Дослідження військовослужбовців з участю в бойових діях показують, що відбувається перебудова системи життєвих орієнтацій, в якій зростає значення цінностей, пов'язаних з безпекою, виживанням, братерством, покаранням, а також зменшується відносно значення традицій технократичних, господарсько-матеріальних цінностей [1]. При цьому не можна говорити лише про «погіршення» ціннісної сфери; частіше відбувається її перебудова, зміна пріоритетів, нова ієрархія цінностей, які відповідають вимогам виживання в умовах пролонгованої вітальної загрози.

Водночас відзначаються і деформації ціннісно-сміслові сфери, які можуть призвести до відхилень у поведінці та психологічному стані. Зокрема, у деяких бійців спостерігається звуження смислового простору: відчуття того, що життя має сенс лише якщо людина щось «відділає», відносно загрози, або якщо вона продовжує боротьбу, що призводить до внутрішнього конфлікту при поверненні до мирного життя. Також виявляється тенденція до зростання жорсткості у ставленні до норм, правил, до інших людей, зниження толерантності до неоднозначності, що може підсилювати тривогу, підозривливість, агресивність.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що бойовий досвід є комплексним стресором, який ініціює глибоку перебудову психічної структури особистості. Встановлено, що розвиток негативних станів (ПТСР, тривога, депресія) залежить не лише від інтенсивності бойових дій, а й від внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки. Ключовим фактором адаптації є ціннісно-смістова сфера: успішна реінтеграція та подолання травми можливі лише за умови формування нових життєвих смислів, що дозволяють інтегрувати бойовий досвід у цілісну картину власного "Я". Відтак, психологічна допомога має фокусуватися не лише на симптоматичному лікуванні, а й на екзистенційній підтримці та відновленні ціннісних орієнтирів ветеранів.

Література

1. Кириченко В.В., Кротюк К.А. Динаміка ціннісно-сміслові сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис*

публічного управління, психології, права. 2023. Вип.1. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.13>

2. Романюк О. О. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу бойового стресу на військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 161-165. DOI: 10.33099/2617-6858 – 20 – 58 – 5 – 161-165

3. Синишина В.М. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2021. №4. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-21>

4. Станішевська В. вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №66(2), 107–112. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-107-112>

5. Тимченко К.В., Ступницька О.Г. Вплив бойового стресу на психоемоційний стан військовослужбовців. *ГАБІТУС. Соціальна психологія. Юридична психологія*. С.125-129. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.23>

Гайдуков Ігор Валентинович

Міжнародний університет, м. Одеса
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Лефтеров Василь Олександрович

Міжнародний університет, м.Одеса
доктор психологічних наук, професор

КРОС-КУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОМЕТРИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ «ТЕМНОЇ ТРІАДИ»: ВІД СТРУКТУРНИХ ДИСКУСІЙ НАВКОЛО SD3 ДО ОФІЦІЙНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ D70

Постановка проблеми. Проблема деструктивних рис особистості набуває особливої гостроти в контексті організаційної психології та економічної безпеки. Схильність до корпоративного шахрайства традиційно пов'язують із концептом «Темної тріади»: макіавеллізмом, нарцисизмом і психопатією. Проте надійна діагностика цих рис в українському контексті залишалася методологічно невідкріпленою через відсутність офіційно адаптованих версій міжнародних інструментів. Ця прогалина стала відправною точкою дослідження.

Викладення основного матеріалу. У межах розробки авторського опитувальника для оцінки схильності до корпоративного шахрайства (інструментарій перебуває у стадії валідації) було обрано Short Dark Triad (SD3) [2] як інструмент конвергентної валідації. Оскільки україномовна версія SD3 на той момент була відсутня, проведено її адаптацію згідно з міжнародними стандартами.

Однак результати перевірки структури опитувальника на українській вибірці виявилися несподіваними: макіавеллізм і психопатія не розділилися на два самостійних фактори, а злилися в єдиний латентний конструкт, тоді як нарцисизм зберіг автономність. Очікувана тріада фактично наблизилася до діадної структури. Повторні перевірки засвідчили відтворюваність цього патерну.

Для перевірки отриманих даних автором було ініційовано пряму наукову комунікацію з авторами методики. Delroy Paulhus (Університет Британської Колумбії, Канада) надав контакт дослідниці Vojana Dinic (Університет Нови Сад, Сербія), яка мала незалежну вибірку респондентів мирного часу. Порівняльний якорний (anchor) аналіз засвідчив, що модель зі злиттям макіавеллізму й психопатії демонструє кращі показники узгодженості моделей для українського контексту порівняно зі стандартною трифакторною моделлю. Результати опубліковано у препринті на міжнародній платформі PsyArXiv [1].

Виявлений феномен не обмежується українським контекстом. Польські дослідники Rogoza & Cieciuch [5] також зафіксували високу спорідненість між макіавеллізмом і психопатією в межах SD3. Це ставить під сумнів можливість їх надійного розмежування засобами цього інструменту в ряді культурних контекстів та/або під впливом хронічних загроз.

Примітно, що виявлений блок «макіавеллізм + психопатія» як єдиний функціональний конструкт узгоджується з теоретичною логікою авторського опитувальника: попередні результати вказують саме на це поєднання (без нарцисизму) як на провідний предиктор ризику порушення етичних норм у корпоративному середовищі.

Труднощі з розмежуванням субфакторів тріади спонукали до звернення до більш фундаментального конструкту - D-фактору особистості [3;4]. D-фактор визначається як загальна тенденція максимізувати власну вигоду за рахунок інших, підкріплена переконаннями, що виправдовують таку поведінку. На відміну від SD3, інструмент D70 охоплює більш широкий спектр аверсивних рис: від егоїзму й маніпулятивності до садизму і злісності без прив'язки до жорсткої тріадної структури.

Після прямої наукової комунікації з Morten Moshagen (Університет Ульму, Німеччина) за його ініціативою та підтримкою автором було здійснено повну крос-культурну адаптацію D70: прямий переклад, незалежний зворотний переклад, верифікація узгодженості, пілотне тестування.

Результатом стало включення україномовної версії D70 до офіційного переліку адаптацій на платформі darkfactor.org (міжнародному ресурсі авторів методики) поряд із верифікованими версіями норвезькою, іспанською, португальською та іншими мовами. Таким чином, україномовні дослідники отримали науково верифікований інструмент вимірювання «темного ядра» особистості.

Висновки. Описаний дослідницький шлях демонструє: несподіваний результат може стати точкою росту, а не перешкодою. Виявлена структурна

особливість SD3 не лише підтвердилася на незалежних даних, а й отримала теоретичне обґрунтування через концепцію D-фактора.

Для практичної психодіагностики це має конкретні наслідки:

- застосування SD3 в україномовних вибірках потребує обережності: стандартна інтерпретація трьох окремих шкал може вводити в оману.
- D70 може розглядатися як більш узагальнений інструмент там, де важливо оцінити загальну схильність до деструктивної поведінки: в організаційному консультуванні, профвідборі або клінічній практиці.
- отримані дані свідчать на користь того, що саме поєднання маніпулятивності й безпринципності, а не нарцисизм, може виступати провідним психологічним предиктором корпоративного ризику, що потребує подальшої перевірки.

Перспективою подальшої роботи є повна психометрична публікація україномовної версії D70, а також дослідження можливого впливу воєнної травми на вираженість «темних» рис - питання актуальне як для клінічної, так і для організаційної психології в сучасних українських реаліях.

Література

1. Haidukov, I., Haidukov, V., & Lefterov, V. (2026, March 12). Structural transformation of the dark triad under chronic threat: narcissism autonomy and the dark core effect. Retrieved from <https://doi.org/10.31234/osf.io/v8h63>
2. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A brief measure of dark personality traits. *Assessment*. 2014. Vol. 21(1). P. 28–41. <https://doi.org/10.1177/1073191113514105>
3. Moshagen M., Hilbig B. E., Zettler I. The dark core of personality. *Psychological Review*. 2018. Vol. 125(5). P. 656–688. <https://doi.org/10.1037/rev0000111>
4. Moshagen M., Zettler I., Hilbig B. E. Measuring the dark core of personality. *Psychological Assessment*. 2020. Vol. 32(2). P. 182–196. <https://doi.org/10.1037/pas0000778>
5. Rogoza R., Cieciuch J. Structural investigation of the Short Dark Triad Questionnaire in Polish population. *Current Psychology*. 2017. Vol. 38. P. 756–763. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9653-1>

Галушко Любов Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка
кафедри практичної психології

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ПАРАДИГМИ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сучасна фахова підготовка майбутнього психолога потребує не фрагментарного засвоєння теоретичних положень, а

цілісного входження у логіку психодинамічного розуміння психіки. Практична психологія має справу не лише з явними поведінковими проявами, а передусім із глибокими детермінантами поведінки, внутрішніми суперечностями, захисними механізмами, несвідомими смислами та символічними формами їх репрезентації. Саме тому психодинамічна парадигма набуває особливої значущості у фаховій підготовці майбутніх психологів. Її прикладна реалізація не може обмежуватися лекційним викладом понять про несвідоме, конфлікт, захист, символізацію чи перенесення. Психодинамічний підхід передбачає включення майбутнього психолога у процес глибокого самопізнання, у якому теоретичні знання набувають особистісного та професійного змісту. У цьому аспекті актуалізується потреба у таких методах, які забезпечують перехід від знання про психіку до розуміння її внутрішньої динаміки. Одним із таких методів є активне соціально-психологічне пізнання, розроблене Т. С. Яценко в межах української школи глибокої психокорекції. У працях дослідниці представлено «Модель внутрішньої динаміки психіки», що відображає механізми інтрасуперечностей і психодинамічних процесів у їх системній цілісності [2]. Зазначена модель уможливує наукове осмислення взаємодії свідомих і несвідомих тенденцій, закономірностей виникнення внутрішніх суперечностей та обґрунтовує необхідність психологічної допомоги, орієнтованої не лише на раціонально-аналітичний рівень, а й на глибоке пізнання психіки [8].

Викладення основного матеріалу. Теоретичні витoki психодинамічної парадигми пов'язані з працями З. Фрейда, який обґрунтував роль несвідомого, витіснення, внутрішнього конфлікту та психологічного захисту у функціонуванні психіки. Як зазначає дослідник, «несвідоме не є пасивним сховищем, а активною силою, що визначає поведінку людини» [11, с. 215], що підкреслює необхідність його врахування у професійній підготовці психолога.

К. Г. Юнг розширив психодинамічне розуміння особистості через поняття колективного несвідомого, архетипів і символічної організації досвіду [12]. У ширшому психологічному полі важливими є також праці К. Левіна, зокрема його динамічна теорія особистості та теорія поля, де поведінка розглядається як результат взаємодії особистості й психологічного середовища; це дає підстави розглядати психіку не статично, а як систему напружень, сил і взаємовпливів [14].

Сучасна психодинамічна парадигма представлена також працями О. Кернберга, Г. Когути, Н. Мак-Вільямс, П. Фонагі, Дж. Шедлера та інших авторів [10 – 17], які розвивають ідеї об'єктних відносин, психології Я, менталізації, структури особистості, перенесення і контрперенесення. Зокрема, Дж. Шедлер [17] у статті «Ефективність психодинамічної психотерапії» узагальнює емпіричні дані, які підтверджують ефективність психодинамічної психотерапії спрямованої на розкриття внутрішніх процесів, які залишаються поза межами усвідомлення», а сучасні дослідження трансфер-фокусованої психотерапії пов'язують її з об'єктно-реляційною теорією О. Кернберга [12] наголошується, що «структура особистості формується у процесі внутрішніх

конфліктів і об'єктних відносин». Психологія Я. Г. Когути розглядає розвиток цілісності «власного «Я»» через значущі стосунки, тоді як менталізаційний підхід П. Фонагі [10] акцентує здатність людини розуміти психічні стани власні й іншого, що також дотично до проблеми професійної підготовки психолога.

Дослідниця Т. С. Яценко наголошує, що «внутрішня динаміка психіки розгортається через взаємодію свідомого і несвідомого, яка має як вертикальний, так і горизонтальний вимір» [1, с. 34], що дозволяє розглядати психіку як систему інтрасуперечностей. У подальших роботах підкреслюється, що «об'єктивування несвідомого можливе лише у процесі спеціально організованої взаємодії» [2, с. 57], що визначає необхідність застосування відповідних методів у підготовці психологів.

Розширення психодинамічного бачення пов'язане також із працями К. Г. Юнга, який зазначає, що «символ є мовою несвідомого, через яку воно стає доступним для свідомості» [13, с. 89]. Саме це положення є методологічною основою використання символічних форм у психокорекційній роботі.

У ширшому психологічному контексті важливими є ідеї К. Левіна, який визначає поведінку як функцію особистості і середовища: $V = f(P, E)$ [6, с. 240]. Це положення дозволяє розглядати психіку як динамічну систему взаємодії сил і напружень, що співзвучно психодинамічному підходу [14;15].

У вітчизняній психології ці положення отримали розвиток у межах методу активного соціально-психологічного пізнання. Як зазначає Т. С. Яценко, «АСПП забезпечує поєднання пізнання і психокорекції через процес усвідомлення несвідомого змісту психіки» [3, с. 18; 5–8]. У роботах послідовників підкреслюється, що «глибинне пізнання психіки має двоплощинний характер – видимий і прихований» [5, с. 76], що підтверджує складність психічної реальності.

Метод АСПП дозволяє подолати фрагментарність у підготовці психолога, оскільки поєднує теоретичне знання, особистісний досвід, символічну репрезентацію та групову взаємодію. Саме тому його впровадження у фахову підготовку забезпечує формування здатності до глибинного аналізу психіки, що є необхідною умовою професійної діяльності психолога.

У вітчизняній психології системне обґрунтування психодинамічного підходу здійснено Т. С. Яценко [5 – 9]. Її наукова школа глибинної психокорекції сформувала оригінальний український напрям дослідження психіки, у центрі якого перебуває метод активного соціально-психологічного пізнання [4]. У сучасних публікаціях Т. С. Яценко підкреслюється, що АСПП розкриває можливості оптимізації психічного здоров'я особистості через глибинне пізнання, а сам метод ґрунтується на діалогічній взаємодії психолога з респондентом і використанні візуалізованих засобів репрезентації психічного [5].

Послідовники Т. С. Яценко розвивають прикладні аспекти методу АСПП у контексті підготовки практичного психолога, психологічного аналізу діалогу, візуальної репрезентації психічного, пралогічного мислення та символічної об'єктивації несвідомого. У груповому процесі АСПП

актуалізуються двоплощинні характеристики глибинного пізнання психіки: «видиме – невидиме», «динаміка – статика», «інтеграція – дезінтеграція», «реальне – уявне», що засвідчує складність психічної реальності й неможливість її редукції до поверхневих форм поведінки.

Психодинамічна парадигма у фаховій підготовці майбутнього психолога має прикладне значення тоді, коли вона не подається як сукупність окремих теорій, а функціонує як спосіб професійного бачення людини. Це означає, що психолог має навчитися розуміти поведінку не лише через її зовнішній прояв, а через приховану внутрішню логіку: конфлікт мотивів, неусвідомлювані прагнення, захисні тенденції, витіснений досвід, символічні форми самопрезентації. У цьому контексті важливою є «Модель внутрішньої динаміки психіки» Т. С. Яценко [4–9]. Її значущість полягає в тому, що вона доповнює класичну фрейдівську вертикаль «свідоме — передсвідоме – несвідоме» горизонтальною логікою внутрішніх суперечностей психіки. У працях Т. С. Яценко зазначено, що «Модель внутрішньої динаміки» психіки гармонійно доповнює структуру психіки, введена З. Фройдом, і дозволяє підкреслити відмінності функціонування психіки у двох напрямках: за вертикаллю і за горизонталлю, у контексті єдності й автономії підструктур «свідомість – несвідоме» [4]. Особливу значущість вона набуває у контексті прикладної підготовки психолога, оскільки дозволяє бачити психіку не як набір окремих симптомів чи рис, а як цілісну систему взаємодії протилежних тенденцій. З огляду на це особливого значення набувають категорії інтрасуперечності, психологічного захисту, імпліцитного порядку, символізації, об'єктивування несвідомого змісту. Саме вони дозволяють майбутньому психологу перейти від фрагментарного опису поведінки до розуміння її глибинного процесу. Фрагментарність у підготовці психолога виникає тоді, коли психодинамічні поняття засвоюються розірвано – окремо вивчається – несвідоме, захисти, символ, групова взаємодія, але не формується цілісне розуміння їхньої взаємодії. Метод АСПП долає цю фрагментарність, оскільки поєднує теоретичне знання, особистісний досвід, групову взаємодію, символічну репрезентацію та психокорекційний процес.

Метод активного соціально-психологічного пізнання є процесуально-діагностичною системою, у якій пізнання психіки відбувається не шляхом прямого опитування чи раціонального пояснення, а через поступове об'єктивування несвідомого змісту, що здійснюється через візуалізовані засоби (психомалюнки, метафоричні образи), невербальні реакції, діалог психолога з респондентом, спонтанну поведінку в групі та інтерпретацію символічного матеріалу [5].

Структура методу АСПП включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Першим є створення умов для спонтанної активності суб'єкта, оскільки саме вона дозволяє виявити не лише контрольовані, а й неусвідомлювані тенденції. Другим є використання візуалізованих засобів репрезентації психічного – психомалюнків, тематичних зображень, предметних моделей, які дозволяють вивести несвідомий зміст у зовнішню форму. Третім є психоаналітичний діалог,

у якому психолог не нав'язує готових тлумачень, а сприяє поступовому розкриттю смислових зв'язків. Четвертим є групова взаємодія, яка актуалізує міжособистісні тенденції та дозволяє побачити внутрішню динаміку суб'єкта у взаємодії з іншими. П'ятим є процес усвідомлення, що має не лише пізнавальне, а й психокорекційне значення.

Особливість АСПП полягає у єдності діагностики і психокорекції [5–9]. У традиційній освітній логіці діагностика часто подається як встановлення психологічних характеристик, а корекція – як окремий етап впливу. У методі АСПП пізнання і корекція не розділяються: сам процес виявлення прихованих смислів і внутрішніх суперечностей уже створює умови для їх трансформації. У цьому полягає ефективність методу АСПП у практичному застосуванні. Впровадження АСПП у психодинамічно орієнтовану підготовку майбутнього психолога має кілька принципових особливостей. По-перше, воно потребує підготовленого викладача або ведучого, який володіє не лише теоретичним знанням, а й досвідом глибинної психокорекційної роботи. По-друге, воно передбачає етично безпечний простір, оскільки така діяльність потребує професійної обережності й недопущення травматизуючих інтерпретацій. По-третє, воно вимагає процесуальності: АСПП не може бути зведене до одноразової вправи чи тренінгового прийому, бо глибинне пізнання розгортається поступово.

Прикладна значущість методу АСПП у фаховій підготовці полягає у формуванні в майбутнього психолога професійної рефлексії, здатності до інтерпретації символічного матеріалу, психологічної чутливості, розуміння неусвідомлюваної мотивації та відповідальності за власну участь у професійній взаємодії. Завдяки цьому майбутній психолог набуває не лише знань про психодинамічну парадигму, а й досвіду її практичного застосування. Реалізація психодинамічної парадигми у процесі фахової підготовки майбутніх психологів полягає у подоланні фрагментарності психологічної освіти через впровадження цілісного методу глибинного пізнання психіки. Активне соціально-психологічне пізнання – це цілісний психокорекційний процес, що сприяє формуванню здатності до глибинного пізнання психіки й професійного самопізнання особистості. Цей метод забезпечує узгодженість між теоретичними положеннями психодинамічного підходу та їх практичною реалізацією.

Висновки. Отже, психодинамічна парадигма є важливою методологічною основою фахової підготовки майбутнього психолога. Метод активного соціально-психологічного пізнання виступає прикладним інструментом реалізації психодинамічної парадигми, оскільки забезпечує об'єктивування неусвідомленого змісту психіки через символічні форми, психоаналітичний діалог і групову взаємодію. Впровадження АСПП у фахову підготовку майбутніх психологів сприяє розвитку професійної рефлексії, психологічної чутливості, інтерпретаційної компетентності та здатності до роботи з глибинними аспектами психіки.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з поглибленим вивченням можливостей реалізації психодинамічної парадигми у процесі

фахової підготовки майбутніх психологів, зокрема через використання методологічного потенціалу АСПП як засобу формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Література

1. Галузевий стандарт вищої освіти (розроблений під керівництвом Т. Яценко). Напрямок підготовки: 0101 Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.
2. Галушко Л. Я. Передумови формування професіоналізму майбутніх психологів: психодинамічний підхід. Сучасна освіта в Україні: особливості розвитку в умовах воєнного стану та повоєнні перспективи: колективна монографія (електронне видання) / за заг. редакцією проф. Я. В. Галети; наук. ред. проф. Т. Я. Довга. Дніпро: Середняк Т. К., 2025. С. 508 – 528.
3. Іваненко Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Б. Б. Іваненко. К., 2005. 199 с.
4. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
5. Яценко Тамара, Галушко Любов, Івашкевич Едуард, Кулакова Людмила. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche. *Psycholinguistics*. 2022. Vol. 31, № 1. P. 101–123.
6. Яценко Т. С. Оптимізація психічного здоров'я особистості в процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5, № 2. С. 1–15. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5222.
7. Яценко Т. С. Внутрішня динаміка психіки та її врахування в глибинній корекції. *Науковий часопис Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. № 39 (63). С. 7–18.
8. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ. «Інновація», 2014. С.192.
9. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Фахове вступне випробування зі спеціальностей «Психологія», «Практична психологія». Навч. посіб. Черкаси Ялта : РВВ КГУ, 2008. 128 с.
10. Fonagy Peter, Bateman Anthony. *Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford : Oxford University Press, 2014. 304 p.
11. Freud S. *The Interpretation of Dreams*. London : Hogarth Press, 1953. 692 p.
12. Jung C. G. *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton : Princeton University Press, 1969. 451 p.

13. Kernberg Otto, Yeomans Frank, Clarkin John, Levy Kenneth. *Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide*. Washington : American Psychiatric Publishing, 2008. 402 p.
14. Lewi K. *A Dynamic Theory of Personality*. New York : McGraw-Hill, 1935. 286 p.
15. Lewi K. *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. New York : Harper & Row, 1951. 346 p.
16. McWilliams Nancy. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.
17. Shedler J. The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *American Psychologist*. 2010. Vol. 65, № 2. P. 98–109. DOI: 10.1037/a0018378.

Гейко Євгенія Вікторівна,
 докторка психологічних наук, професорка,
 професорка кафедри практичної психології
 Центральноукраїнського державного університету
 імені Володимира Винниченка

ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ

Постановка проблеми. Значна кількість публікацій з проблеми цілісності особистості (а їх лише за останні п'ять років вийшло понад 400) свідчить про особливий статус поняття цілісності в категоріальному апараті психологічної науки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що цілісність належить до фундаментальних категорій опису природи особистості. Як системне утворення, що володіє складною структурою і постійно еволюціонує, особистість прагне до підтримки своєї цілісності, бо без цього неможливе її нормальне функціонування. У певному сенсі цілісність є законом (логосом), згідно з яким відбувається становлення особистості.

Цілісність особистості – це не набір особистісних якостей і характеристик. Особистість здатна відчувати свою цілісність через внутрішню гармонію з самим собою, переживання самості та автентичності. Аналогічно, дисгармонія переживається нею як фрагментарність, неузгодженість, суперечливість або дефіцитарність внутрішнього світу.

Саме здатність особистості до створення цілісної та несуперечливої картини свого буття, до добудовування та інтеграції зумовлює її рух до цілісності незалежно від умов, у яких вона існує. З цієї точки зору цілісність може бути розглянута як життєва реальність. Безперервні соціокультурні трансформації актуалізують адаптаційний потенціал, безпосередньо зумовлений цілісністю особистості, важливими якостями та компетенціями якої стають життєстійкість, критичне мислення, усвідомленість, комунікативна раціональність.

Викладення основного матеріалу. В умовах транзитивності, постійної мінливості сучасного суспільства особливого значення набуває питання збереження цілісності особистості. Взаємозв'язок стійкості та трансформації

ціннісних орієнтацій особистості може бути розглянутий у руслі естетичної парадигми, оскільки саме культурний капітал відіграє ключову роль у підтримці цілісності.

Екзистенційний аспект цілісності особистості, що спирається на поняття екзистенційної ідентичності, включає «усвідомлення себе та свого існування в контексті Буття, відчуття власної причетності до Буття».

На додаток до особистісної та соціальної ідентичностей, пов'язаних з особистісним та соціальним просторами, екзистенційна ідентичність пов'язана з простором буття та відповіддю на виклики зсередини, що розширює опис цілісності особистості.

Таким чином, цілісність не є всеєдністю у дзеркалі з'єднання всього, що є в особистості. Слід розрізняти цілісність особистості та особистість як ціле.

Цілісність є фундаментальною властивістю особистості, такою ж як мінливість, стабільність або стійкість, що розкриває природу особистості як особливого утворення, яке прагне до внутрішньої узгодженості та несуперечливості буття через саморозуміння, самопізнання, самоактуалізацію, трансформацію та ін.

Цілісність властива особистості лише як безмежна можливість, як певна глибинна потреба. Особистісна цілісність існує лише як устремління, як пошук, як напруга “специфічно людського”.

Відповідно, можна говорити про методологічно суб'єктивну ідею цілісності, якою ми керуємося, прагнучи описати єдність особистості як деякого структурного цілого, в рамках якого різноманітні особистісні характеристики утримуються разом та впорядковуються. Швидше більш правдоподібно говорити про принцип цілісності особистості як спосіб набуття гештальту, відносної гармонії, необхідних для підтримки своєї стійкості.

Узагальнюючи наявні на даний момент наукові підходи до дослідження цілісності особистості, можна зафіксувати такі чотири ключові моменти, що розкривають суть цього феномена:

- 1) внутрішня взаємозв'язаність та узгодженість елементів, підструктур і функцій (наприклад, структур Ід, Его та Супер-Его; особистісних конструктів; спрямованості, здібностей та характеру; індивідних, суб'єктних та особистісних властивостей);
- 2) унікальна та індивідуальна конфігурація взаємозв'язків особистісних властивостей (ідентичність та індивідуальність), зумовлена життєвим досвідом;
- 3) інтегрованість досвіду: тотожність особистість самій собі та неперервність часової перспективи й життєвого простору особистості;
- 4) цілісність як здатність реалізовувати в діяльності та суб'єктній активності значущі життєві цілі та цінності (єдність свідомості та діяльності за

С. Л. Рубінштейном, пропріативне прагнення за Г. Олпортом). При загальній узгодженій думці про те, що поняття цілісності найкраще передає суть інтегративних процесів, що забезпечують функціонування такої складної високоорганізованої системи, як особистість, слід зазначити: змішування близьких за змістом понять (*integrity, unity, wholeness, cohesion, coherence*);

термінологічну невизначеність конструкту «цілісність особистості»; семантичну нееквівалентність поняття цілісності англomовній термінології (integrity, unity, wholeness, cohesion). Спроби виділення деяких інтегральних особистісних утворень (его, самості, пропріум, індивідуальність, «Я-концепція» та ін.), зроблені в різних наукових школах і парадигмах, сприяють розкриттю структурно-динамічних аспектів цілісного функціонування особистості. Однак їх різноманітність як за формою, так і за змістом свідчить про трактування цілісності на основі прихильності авторів до певного погляду на особистість, труднощам виділення єдиної основи для опису цілісності, різноспрямованих тенденціях у її розумінні.

Емпіричні дослідження апріорі визнають цілісність особистості та прагнуть до її дослідження у взаємозв'язку з іншими структурними характеристиками або в контексті психологічного благополуччя, життєстійкості, психічного здоров'я. Між тим проблема вивчення цілісності як найважливішої властивості залишається.

Саме розгляд цілісності відповідно до цих рівнів може дозволити знайти новий підхід до її розуміння. На можливість диференційованого підходу до розуміння цілісності вказує і К. Левін: «Існують цілі всіх ступенів динамічної єдності: на одному кінці існують сукупності незалежних об'єктів; потім цілі невеликих ступенів єдності, середніх ступенів єдності, високого ступеня єдності; нарешті на іншому кінці – цілі такого високого ступеня єдності, що ледь чи має сенс говорити про частини»; тим самим допускається існування різних ступенів цілісності [1].

Як інтегральні одиниці опису рівневого характеру цілісності є стильові характеристики поведінки людини – індивідуального стилю діяльності для ситуаційного контексту, стилю життя для життєвого контексту та екзистенційної моделі для екзистенційного (буттєвого) контексту.

Застосування динамічного підходу до цілісності вимагає введення в цей опис динамічного вектора її розвитку. Основна теза полягає в наступному. У цілісній психологічній системі відбувається постійне виділення нових частин і, відповідно, відбувається їх постійна інтеграція в особистісну систему. Принциповим при цьому є «розуміння частини, як знаряддя, органу, що створює (взаємно) інші частини заради цілого», а отже, важливо враховувати, «які параметри системи дали початок і сприяли розвитку нової якості».

Таким чином, динаміка інтеграції, спрямована на підтримку цілісності, запускається її порушенням внаслідок нових вимог життєдіяльності, пов'язаних з умовами її здійснення, або внутрішніх спонукань особистості, що порушують внутрішню рівновагу і породжують внутрішні суперечності особистості в мотиваційній та когнітивній системах або ідентичності особистості.

Єдиний механізм – забезпечення цілісності за рахунок балансу змін та стійкості – працює на всіх рівнях функціонування особистості. Зміни, що відбуваються, добудовують механізми стійкості до рівня, на якому виникає новий стан цілісності. Характер змін, що провокують пошук нового стану

стійкості та нового рівня цілісності, визначається феноменологією, відповідною до рівня активності, характерної для конкретного контексту життєдіяльності.

Так, ситуаційний контекст – це контекст повсякденної діяльності, що забезпечується звичними діями, стійкими патернами поведінки, наявним досвідом, засвоєними навичками та вміннями. Нові вимоги діяльності призводять до змін звичних форм поведінки та появи нових навичок, що порушують стан рівноваги, який відновлюється за рахунок поступового зміцнення нових навичок і перетворення їх на звичні форми поведінки.

Процесуальний підхід до опису особистості виходить із процесуальної природи самої особистості, її динамізму, «перебування у зміні» (С.Л. Рубінштейн). Це постійне перебування у зміні пов'язане з процесами змін, збереження стійкості та підтримки цілісності.

Висновки. Отже, сучасне визначення цілісності особистості розглядає її як динамічний процес інтеграції біологічних, соціальних, психологічних і духовних аспектів особистості, що забезпечує гармонійне функціонування, саморозвиток та здатність до відповідального вибору. Це не статичний стан, а постійний пошук і самотворення, що проявляється у балансі внутрішніх і зовнішніх сфер життя.

Література

1. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers McGraw-Hill, New York. 1935. 286p.

Глібо Світлана Олексіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ВПЛИВ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ В ОРГАНІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В КОЛЕКТИВІ

Постановка проблеми. В умовах сучасних соціально-економічних, політичних та воєнних викликів питання психологічного клімату в організаціях набуває особливої актуальності. Кризові явища створюють підвищений рівень невизначеності, стресу та емоційного напруження серед працівників, що безпосередньо впливає на їхню продуктивність, мотивацію та ефективність професійної діяльності. Сприятливий психологічний клімат є важливою умовою збереження працездатності колективу, підтримання конструктивних міжособистісних відносин і забезпечення стабільного функціонування організації в складних умовах. Водночас негативний психологічний клімат може

призводити до зростання конфліктності, професійного вигорання, зниження лояльності персоналу та погіршення результатів діяльності організації.

Особливої значущості дослідження цієї проблематики набуває в Україні, де багато організацій працюють в умовах тривалої кризи, пов'язаної з воєнними діями, економічними труднощами та необхідністю швидкої адаптації до змін. У зв'язку з цим вивчення особливостей психологічного клімату в організаціях під час кризового періоду та пошук ефективних шляхів його покращення є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Викладення основного матеріалу. Психологічний клімат в організаціях під час кризового періоду є досить важливим аспектом, який повинен враховувати сукупність соціально-психологічних та ділових взаємозв'язків, стилю взаємин в групі, психологічної сумісності та емоційно-психологічного настрою колективу організації.

Кризовий період підприємства визначено як суперечлива взаємодія між умовами функціонування виробництва та соціально-психологічними явищами серед працівників. Психологічний клімат розглядається як стан колективу, що об'єднується спільною діяльністю та спільними цілями, а також як процес узгодження поведінки та діяльності з урахуванням досвіду взаємодії та соціального пізнання.

Поняття кризового періоду досліджували такі вчені як: І. Кривов'язюк, К. Залогіна, Л. Останкова та Н. Шевченко. На думку К. Залогіної, криза – повторюваний, обмежений у часі та керованості стан підприємства, який характеризується стійкими сильними коливаннями його параметрів за межами коридору допустимих значень; виникає внаслідок різкої втрати здатності підприємства адаптуватися до темпів і сили впливу екзо та ендогенних змін середовища на макро і мікрорівнях через порушення взаємозв'язків між циклами розвитку окремих компонентів системи підприємства; має важкопрогнозовані наслідки як позитивного, так і негативного характеру. Не криза сама по собі має конструктивний чинник (у своїй суті вона є деструктивною), але криза створює можливість до конструктивних дій з боку менеджменту, які повинні реформувати діяльність організації для подолання цієї кризи. Тобто необхідно мобілізувати всі резерви організації, радикально змінити та перебудувати його організаційну сферу. Отже, криза створює необхідність певних конструктивних дій з боку менеджменту, щоб подолати кризу, в іншому випадку організація може припинити існування, що означає руйнацію його як соціально-економічної системи. [1; 2].

Існування кожної організації - це постійна адаптація його до умов зовнішнього середовища, у тому, що параметри організації, так само, можуть змінюватися незалежно від факторів зовнішнього середовища. Тому потрібно розуміти, що причина появи кризових явищ у діяльності кожної організації прихована в макроекономічному стані країни загалом, якому властиві постійні зміни, невизначеність, що потребує постійної корекції основних елементів самої організації, щоб забезпечити адекватність параметрів розвитку системи в цілому. Невідповідність змін параметрів зовнішнього та внутрішнього середовища

становлять сутність кризи в організації, яка відбувається через вплив зовнішніх по відношенню до закладу факторів. В кінцевому результаті, якщо криза виявиться непереборною, організація стає неконкурентоспроможною, і як наслідок або припинить своє існування, або може тривалий час перебувати в умовах кризи. Подолання кризи зумовлює перехід організації до нового стану, який більше відповідає ринковій ситуації, тобто підвищується конкурентоспроможність та здатність закладу до самопідтримки власного розвитку. [1;2].

Аналізуючи наукову літературу з цієї проблематики можна зробити висновок, що кризова ситуація – це переломний момент у функціонуванні будь-якої системи, у процесі якого вона піддається впливу ззовні чи зсередини, що вимагає якісно нового реагування з боку цієї системи. Кризові ситуації характеризуються ризикованим розвитком, який виявляється у ймовірності виникнення небезпечної чи кризової ситуації та їх наслідків. Отже, кризова ситуація – це різкий перелом, важкий перехідний стан, що містить у собі небезпеку, загрозу руйнування виробничої системи загалом[1;2;3].

На думку багатьох вітчизняних вчених, превентивні заходи займають головне місце в системі антикризового управління підприємством чи організацією. Щоб попереджувати кризові ситуації має постійно проводитися робота в таких напрямках:

- систематичний аналіз умов зовнішнього середовища з метою відслідковування симптомів кризи при загостренні політичної чи зміні економічної ситуації у країні, прискоренні інфляції;
- готовність організації швидкого та ефективного реагування на форс-мажорні ситуації;
- обмеження економічних втрат у період кризи;
- робота з персоналом організації, що передбачає внутрішні програми лояльності, проведення корпоративних заходів та тренінгів, спрямованих на підвищення командної взаємодії та психологічного клімату в цілому.

Особливу увагу психологи в організаціях повинні приділяти вивченню впливу кризового стану організації на особистість працівника, і особливо важливою є роль психологів у вирішенні цього завдання. Сучасна психологія активно досліджує питання особистісного аспекту в процесі подолання професійних криз, але відзначається недостатньою увагою до аспектів, пов'язаних з впливом кризового стану організації на саму особистість працівника [2].

Вплив кризової ситуації здатен призвести до зміни не лише психологічного клімату організації, а й вплинути на взаємодію між членами колективу і на конкретну особистість кожного працівника, тобто на появу професійних криз розвитку або особистісних криз.

Соціально-психологічний клімат пов'язаний з міжособистісним спілкуванням, деструктивними установками міжособистісної взаємодії, значна роль надається керівникам, як безпосереднім модераторам взаємодії у колективі

для встановлення та підтримки сприятливого клімату в організації, що перебуває в кризовому стані.

Кризовий стан організації безумовно веде до погіршення соціально-психологічного клімату в колективі. Працівники, які довгий час перебувають у постійному стресі, стані загального негативного настрою та конфронтації починають викликати більше конфліктних ситуацій, у них негативні індивідуально-психологічні якості, які раніше мали вихід, загострюються. Під час кризи через складну фінансову та соціальну ситуацію (зменшення заробітної плати, скорочення штату, перенавантаження тощо) виникають плітки, наклепи, які ще більше загострюють ситуацію, тому колеги починають один від одного закриватися.

Керівники організацій не завжди здатні якісно виконувати свої функції, адже під час кризового стану вони повинні бути не тільки управліннями, але і посередниками, намагатися вирішити конфліктні ситуації в організації. На думку Ю. Швалба існує вісім стилів управління, які розподіляються за трьома векторами спрямування: «турботою про виробництво», «турботою про людей» та «турботою про себе». Отже, Ю. Швалб говорить про «виробничих», «кар'єрних», «командних», «піклувальних», «маніпулятивних», «власницьких», «батьківських» та «випадкових управлінців» [4].

Не існує одного «універсального» стилю, який найкраще підходить для управління організацією у кризовий період. Керівник має поєднувати в собі якості всіх цих восьми типів, в кожній окремо взятій ситуації діяти по-різному.

Висновки. Кризовий період підприємства визначено як суперечлива взаємодія між умовами функціонування виробництва та соціально-психологічними явищами серед працівників. Психологічний клімат розглядається як стан колективу, що об'єднується спільною діяльністю та спільними цілями, а також як процес узгодження поведінки та діяльності з урахуванням досвіду взаємодії та соціального пізнання. Важливими структурними складовими психологічного клімату є характер міжособистісних стосунків, стиль керівництва, групова мотивація досягнення успіху та інші фактори. Зазначено, що різні концепції визначають психологічний клімат через різні складники, і для більш глибокого розуміння поняття необхідно вивчати його спочатку через призму міжособистісних взаємин.

Література

1. Беляєва Н. А. Оцінювання психологічного клімату в колі на підприємствах торгівлі та його впливу на процес управління організацією. *Актуальні проблеми економіки*. 2017. №5 С. 144–153.
2. Кличковський С. О. Програма розвитку навичок міжособистісної взаємодії в контексті покращення психологічного клімату групи. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Вип. 53. С.68-74.

3. Коваленко А. Б. Соціальна ідентичність як механізм адаптації під час суспільної кризи. *Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах; колективна монографія*. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2018 307 с. С. 223-257.

4. Швалб Ю. М. Особистісні підстави стилю управління. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2011. С.8-11.

Гнап Світлана Леонідівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Мельничук Ірина Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Формування світогляду студентської молоді є однією з ключових проблем сучасної психології, адже світогляд визначає систему цінностей, життєвих орієнтирів та стратегій поведінки людини. В умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів та інформаційних перевантажень проблема набуває особливої актуальності. Студентський вік є сенситивним періодом, коли відбувається інтенсивне становлення особистості, що супроводжується пошуком сенсу життя, професійних перспектив та моральних орієнтирів.

Викладення основного матеріалу. Основою процесу формування світогляду студентської молоді є взаємодія свідомості і самосвідомості особистості. Це складний міждисциплінарний процес, що включає педагогічні, психологічні та соціокультурні аспекти.

Свідомість визначається як відображення дійсності у формах, пов'язаних з практичною діяльністю людини. Вона дозволяє сприймати навколишній світ та взаємодіяти з ним на різних рівнях: від чуттєвого сприйняття до інтелектуального осмислення. У студентської молоді свідомість проявляється через активне пізнання знань; реакцію на соціальні та культурні явища; взаємодію з іншими людьми та групами; формування початкових життєвих та професійних цінностей. Свідомість забезпечує студентам орієнтацію у світі, розуміння соціальних ролей та активну участь у навчальному процесі, що формує основу їх світогляду.

Самосвідомість виступає як здатність особистості усвідомлювати себе як окрему індивідуальність, оцінювати власні дії, емоції, мотиви та свої позиції у суспільстві. Основними функціями та проявами самосвідомості є самопізнання, відчуття свого «Я», власних здатностей, цілей та обмежень; самопостереження

та самоаналіз як критичне оцінювання своєї поведінки та думок; самооцінка як формування адекватного та неадекватного уявлення про себе; саморегуляція, що передбачає управління власними діями, розвиток самодисципліни та відповідальності. Для студентів самосвідомість забезпечує актуалізацію індивідуальних цінностей, розвиток моральної та соціальної відповідальності, а також сприяє формуванню власного ідеалу «Я» у взаємозв'язку з культурними та професійними нормами.

Світогляд виступає як цілісна система знань, цінностей і переконань, що визначає ставлення людини до себе та світу. У студентської молоді формування світогляду відбувається через інтеграцію свідомості та самосвідомості, тобто пізнання зовнішнього світу через усвідомлення себе; розвиток критичного мислення, здатності порівнювати і аналізувати соціальні явища та власні цінності; поєднання навчальної, громадської та культурної діяльності, як джерела рефлексивного розвитку.

Основними факторами, що впливають на формування світогляду студентів є особистісні характеристики (юнацький ідеалізм, максималізм, романтизм); соціальне середовище: сім'я, однолітки, навчальні заклади, громадські організації; культурні та національні цінності (патріотичне виховання, моральні норми, ціннісні орієнтири).

Свідомість дозволяє студентам орієнтуватися у світі та засвоювати знання, а самосвідомість – оцінювати себе, здійснювати саморефлексію і побудову власного «Я». Разом вони формують цілісну картину світу, базовану на знаннях, цінностях і моральних нормах, що є фундаментом особистісного, соціального та професійного розвитку молоді.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що формування світогляду сучасної студентської молоді відбувається в умовах високої тривожності та соціальної невизначеності. Л. Карамушка наголошує, що війна суттєво змінює механізми психологічної саморегуляції, актуалізуючи потребу у формуванні резилієнсу та навичок самопомоги [2]. Т. Титаренко підкреслює значення засобів самопідтримки в умовах тривалої травматизації, які стають важливим ресурсом для збереження психологічного здоров'я [4]. Н. Чепелева та М. Смульсон показали, що рівень соціальної підтримки прямо корелює з формуванням позитивних світоглядних позицій студентів. Це свідчить про важливість міжособистісних зв'язків та освітнього середовища як чинників стабілізації [5].

Наукові дослідження українських психологів засвідчують, що понад 40% студентів мають труднощі з адаптацією до умов війни, а 35% відчують постійний екзистенційний стрес. Це доводить, що світоглядні структури формуються в умовах хронічної невизначеності [1].

Т. Пономаренко та Ю. Сидоренко емпірично виявили високий рівень тривожності й депресії серед студентів, що свідчить про світоглядну кризу, пов'язану з руйнуванням освітнього середовища та соціальної ізоляції [3].

Таким чином, сучасні українські дослідження демонструють, що формування світогляду студентів є процесом, який залежить від психологічної

стійкості, соціальної підтримки та здатності до екзистенційного осмислення власного досвіду.

Висновки. Формування світогляду студентської молоді є багатовимірним процесом, що інтегрує когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційні чинники. Найбільш результативним є комплексний підхід, який враховує сучасні соціокультурні виклики та емпіричні дані українських досліджень. Перспективу подальших досліджень становить розробка програм психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток критичного мислення, резилієнсу та екзистенційної самосвідомості.

Література

1. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологічна стійкість студентів у період воєнного стану : результати дослідження. Київ, 2022. 64 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 134–145. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
5. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л. Формування світоглядних позицій студентської молоді в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 45–58.

Гончарова Дар'я Вікторівна

Донецький національний університет імені Василя Стуса
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Гресько Інна Миколаївна

Донецький національний університет імені Василя Стуса
докторка філософії (PhD) із спеціальності 053 «Психологія»,
асистентка кафедри кризової та клінічної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ

Постановка проблеми. У період молодості відбувається ключовий етап становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності, де формування відповідального ставлення до здоров'я є фундаментом майбутнього добробуту. Актуальність дослідження зумовлена суперечністю між високою цінністю здоров'я та недостатньою сформованістю відповідального ставлення до здоров'я у молоді, зокрема навичок самозбережувальної поведінки. В умовах частого

психоемоційного навантаження та поширення деструктивних звичок, особливого значення набуває вивчення внутрішніх психологічних регуляторів, які здатні допомогти формуванню ставлення до здоров'я. Такими регуляторами виступають рівень відповідальності особистості, ціннісні орієнтації, внутрішній локус контролю, копінг-стратегії тощо. Саме ці аспекти визначають здатність особистості свідомо обирати здорові стратегії для повноцінного життя, що робить аналіз психологічних аспектів відповідальності вкрай важливим для сучасної психологічної науки.

Проблему ставлення особистості до здоров'я досліджували такі сучасні науковці як Н. І. Волошко, В. Ю. Завацький, О. О. Єжова, В. М. Решта, Д. М. Супрун, К. О. Федченко та інші. Питання відповідального ставлення до здоров'я серед молоді висвітлили у своїх працях Н. В. Зимівець, І. М. Гресько, П. М. Гусак, В. С. Петрович та інші.

Викладення основного матеріалу. Сучасна наука розглядає здоров'я крізь призму біопсихосоціальної моделі (G. Engel), що визначає його як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Згідно з J. Ogden, здоров'я є динамічним процесом саморегуляції, де роль психологічних чинників та способу життя становить понад 50% успіху. Концепція психології ставлення говорить, що ставлення визначається як цілісна система свідомих, вибіркового зв'язків особистості з об'єктивною дійсністю. Тож, ставлення до здоров'я є динамічним утворенням, що базується на індивідуальному досвіді та безперервно трансформується під впливом нових життєвих подій [5].

Феномен ставлення до здоров'я включає оцінку індивідом свого стану та вибір стратегій поведінки. Формування відповідального ставлення детерміноване двома групами чинників: екзогенні: вплив соціального середовища та професійного контексту; ендогенні: індивідуально-психологічні властивості, ціннісні орієнтації та соматичний стан [1].

Завдяки впливу даних чинників на особистість у неї формується відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Варто зазначити, що окрім впливу вищеперелічених чинників, значну роль відіграють психологічні ресурси особистості, такі як: локус контролю, ціннісні орієнтації, позитивне мислення, адекватна самооцінка, стресостійкість, емоційна стабільність, копінг-стратегії тощо. Вони забезпечують збереження психофізичного балансу та знижують ризик психосоматичних порушень. Так, локус контролю здоров'я є одним із ключових психологічних чинників, що визначає ставлення особистості до власного здоров'я та поведінкові стратегії його збереження. Локус контролю «на себе» характеризується переконанням людини у власній здатності впливати на події та їх результати. Локус контролю «на могутніх інших» відображає схильність пояснювати події впливом авторитетних осіб або соціального оточення. У цьому випадку людина вважає, що її життя значною мірою визначається діями інших людей, які мають більшу владу, статус або можливості впливу. Локус контролю «на випадок» передбачає переконання, що життєві результати є наслідком випадковості, удачі або зовнішніх обставин, які не піддаються контролю з боку особистості. Загалом

локус контролю відображає рівень суб'єктивного відчуття контролю над власним життям і пов'язаний із особливостями відповідальності та способами інтерпретації життєвих подій [4].

У кожної людини формується індивідуальна ієрархія цінностей, яка поєднує духовні надбання суспільства з її внутрішнім світом. Ці цінності відображаються у свідомості як ціннісні орієнтації та виступають основою мотивації поведінки особистості. Важливою передумовою формування ставлення до власного здоров'я у молоді є усвідомлення здоров'я як значущої життєвої цінності. Саме система ціннісних орієнтацій визначає рівень особистісної значущості здоров'я та впливає на характер ставлення до нього і поведінку щодо його збереження [3].

Якщо розглядати позитивне мислення, адекватну самооцінку та наявність життєвих цілей, то вони теж стимулюють здоров'язбережувальну поведінку. Центральним механізмом виступає мотивація до самозбереження, що трансформує знання про здоров'я у сталі поведінкові практики (фізична активність, раціональний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок [2]. У молодому віці (17-25 років) особливого значення набуває перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої відповідальності за здоров'я, що формується під впливом соціально-педагогічного середовища та особистісного досвіду. Це все формує здоров'язбережувальну компетентність особистості, яка визначається як інтегральна якість особистості.

Висновки. Отже, формування відповідального ставлення до власного здоров'я у молоді є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією зовнішніх умов та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють локус контролю, ціннісні орієнтації, та рівень особистої відповідальності, які зумовлюють усвідомлений вибір здоров'язбережувальної поведінки. Саме їх розвиток сприяє становленню молоді як активного суб'єкта власного здоров'я та підвищенню рівня її життєвого благополуччя. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням психологічних чинників здоров'язбережувальної поведінки та розробкою програм формування відповідального ставлення до здоров'я серед молоді.

Література

1. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В. Внутрішні та зовнішні чинники збереження психологічного здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої.* Вінниця. 2019. С. 46-49.
2. Грищенко О. П., Могильний Ф. В., Максимчук Б. А. Психологічні та соціальні аспекти ціннісного ставлення підлітків 11-14 років до здоров'язбереження. *Сучасна педіатрія України.* №3. 2025. С. 102-113. DOI: 10.15574/SP.2025.3(147).102113

3. Лисенко О. Ціннісне ставлення до здоров'я як системотворча складова ціннісних орієнтацій особистості. *Освітній простір України*. 2017. №11. С. 144-152.

4. Предко В. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. С. 44-46. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.5/07

5. Jane Ogden. *Health Psychology: A Textbook. 5th ed. Maidenhead: McGraw-Hill Education*. 2012. 120 p.

Горська Галина Олександрівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка
кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Актуальність проблеми комплексного підходу в дослідженнях особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки і практики зумовлена необхідністю цілісного розуміння сутності людини, яка функціонує в умовах складного, динамічного та часто кризового соціокультурного середовища. Комплексний підхід дозволяє виявити багаторівневу структуру особистості, в якій її індивідуальні відмінності презентуються в системі внутрішньо психологічних та соціальних зв'язків.

Як показує досвід, у практиці проведення діагностичних обстежень їх комплексність залишається поза увагою психологів-діагностів, а тому вимагає подальшого вивчення, засвоєння та впровадження.

Викладення основного матеріалу. *Комплекс* (від лат. *Complexus* – поєднання, зв'язок) – сукупність предметів, явищ, ознак і т. ін., що становить єдине ціле [2, с.245]. У найбільш широкому значенні комплекс – це певна кількість різноманітних, і в той же час чимось подібних і пов'язаних між собою елементів. Стосовно психологічних явищ, – це стійкі поєднання психічних властивостей і процесів у цілісні утворення, які набувають певних особливостей, якісно відмінних від своїх складових.

Отже, психологічні феномени як предмети дослідження, є складними, багатомірними і багаторівневими структурами. Тому лише комплексне дослідження дозволяє розкрити об'єктивну картину психічного як цілісності та виявити механізми її інтеграції.

Комплексний підхід є одним з основоположних напрямів методології вивчення психічних явищ. Сутність комплексного підходу була розкрита Б.Г.Ананьєвим в контексті аналізу особливостей сучасного наукового знання про людину. Учений підкреслював, що особистість є комплексною проблемою

людинознавства, вирішення якої є можливою за умови об'єднання біологічних, психологічних і соціальних характеристик особистості.

В.О.Татенко розкриває зміст комплексного підходу як такого, який передбачає всебічне, багатовекторне пізнання об'єкта. «Тут основним виступає критерій необхідності й достатності, а результатом його запровадження є наукове уявлення про склад об'єкта, що вивчається, чи про склад факторів, які впливають на його функціонування. Відповідним чином добираються і узгоджуються між собою методи його пізнання» [4, с.36].

Комплексність може розглядатися як на рівні науки в цілому, охоплюючи міждисциплінарні дослідження, так і на рівні конкретного вузькоспеціалізованого обстеження. Але в будь-якому випадку, комплексна оцінка психологічних особливостей особистості – це поглиблений аналіз якостей, орієнтований на виявлення притаманних їй якісно-кількісних показників, пов'язаних з розкриттям причинно-наслідкових зв'язків між ними.

В ідеї комплексності вивчення психіки особистості виокремлюються два аспекти (Б.Г.Ананьєв):

1) Субординаційний або ієрархічний, за яким більш складні або більш загальні властивості підпорядковують собі більш елементарні й часткові.

2) Координаційний, у відповідності з яким, взаємодія між елементами здійснюється на паритетних началах, що допускає ряд ступенів свободи для пов'язаних між собою властивостей, тобто, відносну автономію кожної з них.

Відповідно до складної структури психічних властивостей особистості, об'єктом психодіагностичного обстеження виступає ряд психічних проявів різного рівня та якості. Такими проявами виступають риси, властивості, характеристики, вчинки людини, які підлягають вивченню за допомогою різних психодіагностичних засобів.

Комплексні дослідження реалізуються за допомогою системи методів, завдяки яким дослідник прагне охопити максимально (або оптимально) можливе число значимих параметрів психічного явища, яке вивчається. Комплексний підхід в психодіагностичних дослідженнях – це методологічна стратегія, що спрямована на інтегроване обстеження психічних явищ, завдяки поєднанню різних методів, процедур, технологій.

Процедура психодіагностичного обстеження починається з підготовчого етапу побудови гіпотетичної моделі властивостей і структури психічного явища на феноменологічному рівні. Первинні теоретичні уявлення про предмет обстеження мають охоплювати його основні характеристики, ймовірний ступінь розвитку, взаємозв'язки між компонентами.

Попереднє теоретичне моделювання системи рис, властивостей, характеристик особистості, які складають предмет дослідження, виступають необхідною умовою поєднання і узгодження методів (методик) в комплексному дослідженні. Добір діагностичного інструментарію є одним з найбільш складних етапів психодіагностичного процесу, який потребує аналітичних навичок дослідника, здатності до теоретичної обробки наявної інформації, прогнозування та побудови уявної схеми майбутніх результатів.

Психодіагностичний комплекс – це сукупність засобів, спрямована на цілісне багатоаспектне дослідження психічного явища у відповідності з поставленою психодіагностичною задачею, яку неможливо вирішити за допомогою однієї, окремо узятої методики. Це пакет взаємодоповнюючих методик, порядок і процедура використання яких визначені метою і умовами психодіагностичної ситуації. Розробка такого комплексу є творчим процесом. В діяльності практичного психолога кожний такий комплекс є авторським, оскільки відображає рівень професійної компетентності, суб'єктивне бачення проблеми і її вирішення розробником.

Ефективність та достовірність результатів комплексного вивчення особистості визначається складом діагностичних засобів, які використовуються, та логікою організації їх взаємодії в психодіагностичному процесі. Під час складання діагностичного комплексу методик повинні виконуватися вимоги релевантності змісту і будові обстежуваного явища, відповідності ситуації та умовам обстеження, доцільності щодо мети діагностичної задачі.

Крім того, слід враховувати, що психодіагностичні методи, які входять до складу діагностичного комплексу, як правило, нерівноправні. Головною, основною, як правило, виступає одна з методик, мета якої найбільше відповідає обстежуваній властивості. Інші діагностичні засоби виконують доповнюючу функцію і призначені для підсилення, більш повної інтерпретації результатів основної методики.

Психологічний діагноз як результат вияву і виміру психічних явищ, також має відповідати вимогам комплексності. Він являє собою логічний висновок про рівень розвитку і зв'язки між компонентами обстежуваного явища, який дозволяє здійснити прогноз майбутньої динаміки змін в певних умовах. Психологічний діагноз, за визначенням Л.Ф.Бурлачука, спрямований на «опис і з'ясування сутності індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою оцінки їх актуального стану та прогнозу подальшого розвитку» [1, с.92].

У формуванні діагнозу особливого значення набуває узгодження та узагальнення даних, отриманих окремими методиками, для інтегральної оцінки властивостей особистості. Результатом використання різних діагностичних прийомів є різні типи діагностичних даних: L- – реєстрація поведінкових проявів; Q- – суб'єктивна оцінка обстежуваним власних характеристик; T- – показники об'єктивних тестів.

Найбільш розповсюджений спосіб отримання цілісної картини результатів обстеження – поєднання результатів різних методик, обчислення кореляцій між ними. Як зазначав С.Д.Максименко, сутність вивчення особистості полягає не лише в описі структурних утворень, а у «виявленні закономірних взаємозв'язків між ними і всередині кожного з них» [3, с.267]. Діагноз, по-перше, констатує наявні залежності, а по-друге, розкриває причинно-наслідкові зв'язки у виникненні симптомів і формулюванні прогнозів.

Висновки. Отже, психодіагностичне дослідження такого складного психологічного утворення як особистість, неможливе без застосування методологічного принципу комплексного підходу, який забезпечує розкриття

єдності і цілісності всіх її частин та типів зв'язку між ними. Комплексність діагностичного обстеження реалізується у розумінні сутності обстежуваного явища, доборі методик і процедур діагностичного комплексу та формулюванні психологічного діагнозу.

Література

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. №4. С.85-103.
2. Загнітко А.П., Щукіна І.А. Великий тлумачний словник. Сучасна українська мова. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. 704 с.
3. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Том 1. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 704 с.
4. Татенко В.О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ: Вид-во «НАУ-друк», 2009. 288 с.

Гуменчук Анастасія Сергіївна

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Назарук Наталія Володимирівна

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології розвитку

ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОГО СВІТОГЛЯДУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ВИБІРКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується активним пошуком нових методологічних підходів до підготовки фахівців допомагаючих професій. Особливої актуальності набуває формування цілісного світогляду майбутнього психолога, що є не лише вимогою європейських освітніх стандартів, а й внутрішньою необхідністю для ефективної професійної діяльності. Підготовка фахівців за напрямом «Реабілітаційна психологія» потребує не лише засвоєння протоколів втручання, а й формування глибокого професійного світогляду. В умовах воєнних викликів в Україні особливого значення набуває здатність психолога сприймати особистість пацієнта як цілісну систему. Вибіркові навчальні дисципліни у цьому процесі виступають інструментом, що дозволяє здобувачу освіти поглибити знання у специфічних сферах реабілітації та сформувати унікальну професійну ідентичність.

Викладення основного матеріалу. Цілісність особистості майбутнього фахівця починається з розуміння закономірностей психічного розвитку як безперервного процесу самовдосконалення. Навчання та виховання лише тоді стають дієвими, коли вони спираються на внутрішню активність особистості та

сприяють її якісним перетворенням. Вибіркові дисципліни створюють умови для такої активності, оскільки здобувач освіти самостійно обирає напрями, що відповідають його ціннісним орієнтаціям.

Процес формування професійної ідентичності майбутнього психолога є багатограним і включає не лише когнітивний, а й емоційно-ціннісний компонент. Саме через інтеграцію знань з вибірових курсів відбувається становлення стійкої професійної позиції, яка дозволяє фахівцю зберігати цілісність у складних робочих ситуаціях [1]. Це особливо важливо для формування етичного фундаменту майбутньої діяльності та запобігання професійній деформації на ранніх етапах навчання.

У контексті євроінтеграційних процесів підготовка психологів зміщується в бік антропологізації та міждисциплінарності. Вибіркові курси дозволяють поєднати класичну психологічну підготовку з актуальними питаннями європейських стандартів надання допомоги різним категоріям населення [2]. Такий підхід забезпечує гнучкість мислення та здатність майбутнього психолога працювати у складних життєвих обставинах, що є надзвичайно актуальним у воєнний період.

Розвиток цілісного світогляду також неможливий без глибокого розуміння психології особистості як цілісної системи. Особистість є динамічною структурою, і роль освіти полягає у наданні засобів для її гармонізації та самоактуалізації [2]. Вибіркові дисципліни, спрямовані на саморегуляцію, духовний розвиток та етичну підготовку, допомагають здобувачу освіти вибудувати внутрішню ієрархію сенсів, що стає основою його професійного світогляду.

Аналіз освітнього процесу показує наскільки дієвою є інтеграція у навчальний процес саме вибірових дисциплін для сучасних психологів. У Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника на ОП «Реабілітаційна психологія» є достатньо змістовна база вибірових дисциплін, яка допомагає у становленні майбутнього психолога. Такі вибіркові дисципліни як Технологія оптимізації самооцінки, Основи геронтопсихології, Психічні процеси та стани: практикум, Перинатальна психологія, Теорія і практика психологічного тренінгу, Основи профорієнтації та самореалізації особистості, Психодіагностика дітей та підлітків, Технології першої психологічної допомоги, Психологія суїциду, Дистанційне психологічне консультування, Психологія стресостійкості, Психологія гендеру, Психологія дитини з аутизмом, Психологічні технології сімейного виховання, Кримінальна психологія, Психологія травмуючих ситуацій — спрямовані на посилення професійної компетентності майбутнього психолога. На відміну від загальної підготовки, цей варіативний компонент дозволяє здобувачу освіти поглибити знання у сферах, що знаходяться на межі психології та медицини. Це сприяє формуванню специфічного типу професійного світогляду, де людина розглядається не лише як суб'єкт психічної активності, а й як цілісна біопсихосоціальна система, що потребує відновлення та підтримки у кризових станах.

Для майбутнього фахівця з реабілітаційної психології вибіркові дисципліни мають вирішальне значення для формування конкретного напрямку майбутньої діяльності.

1. Клініко-діагностичний вектор. Ці вибіркові дисципліни зосереджені на вивченні симптомів, механізмів відхилень та методах оцінки стану пацієнта. Вони формують базу для спеціаліста-діагноста. Серед них наступні:

- Психодіагностика дітей та підлітків – вивчення вікових особливостей психіки та методів виявлення відхилень на ранніх етапах розвитку.
- Діяльність психолога в закладах охорони здоров'я - вивчення стандартів роботи у клінічній мережі та взаємодії з медичним персоналом.
- Психологічні стани (практикум) - відпрацювання навичок розпізнавання та диференціації клінічних проявів різних станів.
- Психологія дитини з аутизмом - глибока спеціалізація на особливостях розладів спектру аутизму та методах їх оцінки.
- Кримінальна психологія - вивчення психологічних закономірностей правопорушень та діагностика особистості правопорушника.

2. Реабілітаційно-терапевтичний вектор. Напрямок, що фокусується на методах втручання, корекції та відновлення психічного здоров'я після травм чи хвороб. Серед них наступні:

- Технології першої психологічної допомоги - навички швидкого реагування в гострих кризових ситуаціях.
- Психологія травмуючих ситуацій - робота з ПТСР та наслідками пережитого екстремального досвіду.
- Психологія стресостійкості - формування копінг-стратегій та методів саморегуляції пацієнта.
- Теорія і практика психологічного тренінгу - засвоєння групових форм терапевтичної та корекційної роботи.
- Перинатальна психологія - психологічна підтримка та реабілітація в період вагітності та післяпологового відновлення.
- Психологія суїциду - превенція та терапевтична робота з особами в стані глибокої кризи.

3. Психосоціальний вектор. Ці курси готують психолога до роботи з соціальним оточенням клієнта, сім'єю та допомагають в адаптації до суспільного життя. Серед них наступні:

- Психологічні технології сімейного виховання - робота з родинною системою як важливою частиною реабілітаційного середовища.
- Дистанційне психологічне консультування - оволодіння сучасними європейськими стандартами надання допомоги онлайн.
- Оптимізація самооцінки - методи зміцнення внутрішніх ресурсів особистості для соціальної адаптації.
- Геронтопсихологія - особливості психологічної допомоги та соціалізації людей похилого віку.
- Основи профорієнтації - допомога пацієнтам у професійному самовизначенні після проходження реабілітації.

- Психологія гендеру - врахування гендерної специфіки при наданні психологічної допомоги різним категоріям населення.

Різниця між напрямками підготовки при виборі тих чи інших дисциплін є суттєвою: один набір курсів формує спеціаліста-діагноста, тоді як інший — фахівця з тривалої психологічної підтримки. Це дозволяє реалізувати такі ключові завдання:

1. Розвиток фахової рефлексії: здобувач освіти оцінює інформацію через призму клінічної етики, що важливо для формування професійної ідентичності [1].

2. Міждисциплінарність: поєднання клінічних знань із варіативними курсами розширює професійні обрії у контексті євроінтеграційних процесів.

3. Етичну стійкість: засвоєння методів саморегуляції через вибіркові курси допомагає запобігти професійному вигоранню.

Особливістю реалізації є орієнтація вибіркового компонента на запити воєнного часу. Програма передбачає вільний вибір курсів, що фокусуються на методах кризової інтервенції та реабілітаційного супроводу потерпілих. Це дозволяє нам не просто здобувати освіту, а формувати професійну ідентичність фахівця, здатного працювати з травмою, що повністю відповідає європейським стандартам якості психологічної допомоги в умовах тривалого соціального стресу [1].

Таким чином, вибіркові дисципліни забезпечують перехід від загальнотеоретичної підготовки до цілісного професійного становлення психолога як активного суб'єкта допомоги. Це формує готовність майбутнього психолога до роботи в мультидисциплінарних командах, що є ключовою вимогою сучасних реабілітаційних центрів. Вибіркові дисципліни є потужним інструментом, що забезпечує якісний перехід від академічного навчання до цілісного професійного становлення особистості майбутнього психолога.

Висновки. Формування цілісного світогляду майбутніх психологів через систему вибірових дисциплін дозволяє повною мірою реалізувати суб'єкт-суб'єктну парадигму сучасної освіти. Також засоби вибірових дисциплін є ефективним механізмом підвищення якості фахової підготовки, що дозволяє здобувачу освіти свідомо вибудувати свій професійний шлях. Це сприяє не лише кращому засвоєнню професійних знань, а й розвитку стійкої професійної ідентичності, що відповідає сучасним викликам українського суспільства та міжнародним стандартам якості психологічної допомоги.

Література

1. Гейко Є. В. Психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів у вищій школі. Психологія і суспільство. 2024. № 2. С. 45–58.

2. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавництво КНТ, 2021. 540 с.

Гур'єва Наталя Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці проблема формування відповідальності особистості набуває особливої складності й водночас актуальності, оскільки вона розглядається як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що формується під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Особливої вагомості ця проблема набуває в умовах кризових життєвих ситуацій (військовий стан, техногенні аварії, пандемії, терористичні акти, соціально-економічна нестабільність, особистісні втрати та інші надзвичайні події), які істотно трансформують процеси особистісного розвитку, змінюють систему цінностей, поведінкові стратегії та механізми саморегуляції. Недостатня розробленість питання підходів до визначення «відповідальність» зумовлює необхідність його глибшого теоретичного та емпіричного аналізу.

Актуальність дослідження відповідальності як соціально-психологічного феномену особливо зростає в умовах сучасних соціальних, економічних та безпекових викликів, що нині переживає українське суспільство. Кризові обставини загострюють потребу в усвідомленому прийнятті рішень, умінні відповідати за свої дії та їх наслідки, зберігати внутрішню стійкість і моральні орієнтири. Одним із найяскравіших прикладів такої кризової ситуації стала повномасштабна війна, розпочата 24 лютого 2022 року російською федерацією проти України. Війна як кризова умова виступає потужним каталізатором розвитку відповідальності. У постійній небезпеці, за наявності втрат і моральних випробувань, людина змушена брати на себе нові ролі, ухвалювати складні рішення та відповідати не лише за своє життя, а й за добробут близьких, громади, держави. У таких умовах відповідальність перестає бути абстрактним поняттям і набуває конкретного змісту – через щоденні вибори, дії та прояви громадянської позиції.

Отже, дослідження поняття «відповідальність» як соціально-психологічного феномену є актуальним напрямом сучасної психології, що має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки сприяє розумінню механізмів адаптації людини до складних життєвих обставин та розвитку її особистісного потенціалу.

Викладення основного матеріалу. Існують різні підходи до тлумачення поняття «відповідальність». Зокрема, відповідальність в психологічному аспекті, виступає однією з ключових категорій психології особистості, оскільки саме вона визначає здатність людини свідомо управляти власним життям, робити вибір і нести відповідальність за його наслідки. Проблемі формування відповідальності особистості присвячена низка досліджень зарубіжних та українських психологів, зокрема: І. Бех, Л. Божович, Г. Йонас, О. Лазорко,

Г. Ложкін, А. Липки, С. Максимець, О. Морщакова, О. Милославська, Т. Надвинична, Дж. Роттер, М. Савчин, І. Сагань, Є. Сап'ян, В. Свечаревська, В. Тернопільська, В. Хитра, А. Фурман, І.Фриз та багато інших [4; 5; 6].

Дослідниця Н. Крошка зазначає, що вперше поняття «відповідальність» зустрічається в історичних джерел Київської Русі наприкінці X століття, зокрема, в «Повісті минулих літ» Нестора літописця. Сам термін «відповідальність» як психологічний термін, вперше трактується в науковому дослідженні А. Бейна «Емоції і воля», що вийшла друком в 1865р. Проте, в праці воно порівнюється до покарання, ніж до вміння понести наслідки за свої вчинки [3, с.56].

Згідно з великим тлумачним словником сучасної української мови, відповідальність – це 1) обов'язок, покладений на особу або добровільно нею прийнятий, відповідати за певну сферу діяльності, справу чи за власні (або чужі) дії, вчинки й висловлювання; 2) також це поняття означає вагомість, значущість або серйозність певної справи чи моменту [2, с.48].

На нашу думку, поняття «відповідальність» слід розглядати як одну із рис (якостей) соціально-розвинутої особистості, що тісно пов'язана зі свободою вибору та є визначальною для процесів самореалізації індивіда.

Термін «відповідальність» І. Бех у своїх дослідженнях розглядав, як інтегральну особистісну рису. Він вважав що її підґрунтям є усвідомлення людиною суспільно значущого обов'язку, внутрішнє прийняття необхідності певного вчинку, відчуття власної належності до соціуму, а також опора на власні переконання й моральні засади. Таким чином відповідальність постає як особливий мотив поведінки, що вирізняється своєю ідеальною природою. Саме ця риса забезпечує моральне зростання особистості та запобігає перетворенню відповідальності на інструмент досягнення суто прагматичних, вигідних для себе цілей (І. Бех, 1998р.) [8, с.68].

У праці С. Баранової, поняття «відповідальність» постає як один із компонентів особистісної зрілості [1, с.99].

На думку О. Милославської та Є. Сап'ян, відповідальність — це самостійна й добровільна реалізація необхідності в тих межах і формах, які особистість визначає для себе сама. Вона постає як ідеальне моделювання людиною ситуації відповідальності, окреслення її меж і рівня складності, та охоплює такі риси, як самостійність, незалежність, упевненість, рішучість, наполегливість тощо. Також дослідники (О. Милославська, Є. Сап'ян) розкрили структуру відповідальності, виокремлюючи такі її змістові компоненти, як:

- суб'єкт відповідальності (той, хто несе відповідальність);
- інстанцію та міру відповідальності (перед ким особа несе відповідальність);
- міру відповідальності (в якій мірі особа несе відповідальність);
- об'єктивне підґрунтя відповідальності [4, с.135].

Зазначимо, що О. Є. Фурман, спираючись на концептуальні положення К. Муздибаєва, М. Савчина, які у структурі відповідальності виокремлювали 3 взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційно-мотиваційний і конативно-

вольовий, – доповнює цю модель четвертим компонентом – морально-духовною та обґрунтовує її психосоціальний зміст [6, с. 88].

В. Свечаревська у своїй роботі виокремила таку чотирьох елементну структуру відповідальності особистості, а саме:

— 1 елемент – когнітивний – як людина себе усвідомлює і сприймає як суб'єкта відповідальності: це розуміння нею самого предмета відповідальності та інстанції, перед якою вона відповідає, самооцінювання власної поведінки як відповідальної чи безвідповідальної, а також інтелектуальне забезпечення процесу самореалізації, зокрема здійснення вольових дій.

— 2 елемент – емоційно-мотиваційний – як особистість переживає й внутрішньо приймає відповідальність: це її психічні стани, емоції та почуття, що формуються на основі ставлення до етичних норм і принципів, прийнятих у найближчому соціальному середовищі, а також відображають її потреби, інтереси та налаштованість діяти відповідно до обраної лінії поведінки.

— 3 елемент – поведінково-вольовий компонент – як індивід реалізує відповідальність у конкретних учинках і діях: це практичне втілення прийнятих рішень у зовнішньому чи внутрішньому плані, а також здатність свідомо обирати способи й засоби здійснення відповідальної поведінки.

— 4 елемент – морально-духовний компонент – як особистість осмислює та утверджує відповідальність на рівні цінностей і смислів: це її внутрішня свобода, віра, орієнтація на високі ідеали, прагнення до добра, справедливості, любові, відданості й краси як духовних орієнтирів [5, с.76].

Висновки. Відповідальність як психологічний феномен є складним, багатовимірним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційно-мотиваційні, поведінково-вольові та морально-духовні компоненти. Вона виступає важливою характеристикою зрілої особистості та визначає її здатність до саморегуляції, усвідомленого вибору й прийняття наслідків власних рішень. Аналіз наукових підходів засвідчує, що формування відповідальності зумовлюється комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють соціальне середовище, система цінностей, міжособистісна взаємодія, рівень особистісної зрілості та індивідуальний досвід. Отже, відповідальність у кризових умовах постає не лише як індивідуальна риса, а як важливий соціально-психологічний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію, стійкість особистості та її активну життєву позицію. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки впливу різних соціально-психологічних чинників на формування відповідальності в умовах кризових ситуацій та розробці практичних програм її розвитку.

Література

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / упоряд. В.Т. Бусел. Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

3. Крошка Н. П. Аналіз наукових підходів до визначення поняття «відповідальність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». №1.3. 2016. С.54-58.

4. Милославська О., Сап'ян Є. Відповідальність як особистісна характеристика. *Особистість, суспільство, закон*. Харків. 2019. С.133-136.

5. Свечаревська В. Типи, види і загальна структура особистісної відповідальності. *Психологія і суспільство*. 2012. №2 (48). С.75-82.

6. Фурман О. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. №1. С.65-91.

Дметерко Наталія Володимирівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка
кафедри практичної психології

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя українського суспільства професійна діяльність психологів характеризується високим рівнем емоційного напруження, необхідністю прийняття відповідальних рішень та постійною взаємодією з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. Це може виступати додатковими стресорами для їх професійної діяльності. Тривалий вплив професійних стресорів може призводити до порушень емоційної рівноваги, появи симптомів емоційного виснаження та професійного вигорання, і як наслідок, зниження якості психологічної допомоги. У зв'язку із цим важливого значення набуває пошук ефективних засобів, які будуть сприяти розвитку навичок саморегуляції, підвищенню стресостійкості та пошуку ефективних засобів подолання професійного стресу та емоційного вигорання.

Викладення основного матеріалу. У наукових джерелах професійний стрес розглядають, як «багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини» [2, с. 152]. Проявом професійного стресу є професійне вигорання - стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери [2;3].

Професійний стрес розглядають як полідетермінований феномен, що зумовлений складною взаємодією різноманітних чинників [2;3]. У ряді досліджень стресорами професійного стресу розглядають робочі та організаційні характеристики. Їх розділяють на чотири категорії: а) професійні вимоги і характеристики вирішуваних завдань, б) рольові вимоги чи очікування, в) організаційні вимоги чи очікування, г) зовнішні вимоги або умови (Т. А. Beehr і J. S. Newman) [2].

В останні роки все більшу увагу дослідників привертають фактори, пов'язані безпосередньо з робочим процесом, з тими змінними, які визначають

його складність, значущість, невизначеність, відображають небезпеку, шкідливість очікуваної або робочої ситуації, що розвивається [2]. Ми солідаризуємось з думкою Л.Б. Наугольник, що головною причиною виникнення стресу є індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці [2]. Саме індивідуальні особливості, зокрема психологічні, можуть визначати його вразливість до дії стресорів.

Перебуваючи на позиціях психодинамічного підходу, який розвивається у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко, вважаємо, що такі індивідуальні особливості фахівця, як підвищена тривожність, невпевненість у собі, страх невдачі є наслідком особистісної проблеми.

Феномен особистісної проблеми породжується різноспрямованістю внутрішніх тенденцій психіки (тенденція «до життя» і тенденція «до психологічної смерті»). З позицій психодинамічного підходу особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція психіки) розглядається як стабілізована внутрішня суперечність психіки, що детермінована глибинно-психологічними тенденціями, яка, не піддається самостійному раціональному пізнанню [4;5]. Свідченням особистісної проблеми особи є деструкції спілкування, підвищена конфліктність, тривожність, агресія, закритість до нового досвіду, нечутливість до протиріч та ін. Наявність особистісної проблеми у психолога в доповнення до несприятливих умов праці та стрес-факторів, зумовлених професією, посилює енергетичне виснаження, відчуття спустошення, зниження активності, вразливість до стресу та невміння йому протистояти та ін. [1].

Феномен «особистісної проблеми» пов'язаний із психологічними захистами. Психологічні захисти, як неусвідомлюваний процес усунення або послаблення негативних, травмуючих або неприйнятних переживань, з одного боку, дозволяють знизити негативний вплив психотравмівних ситуацій, а з іншого – породжують викривлення у відображенні соціальної реальності. Це ускладнює визначення конструктивних способів взаємодії як в ділових, службових відносинах, так і міжособистісних, оптимальних способів реагування в стресових чи конфліктних ситуаціях [1].

У зв'язку із цим вважаємо, що одним із напрямів у попередженні та подолання професійного стресу є надання психологічної допомоги фахівцю у розв'язанні особистісної проблематики, що має інфантильні витoki. Це передбачає проходження глибинної психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), що має бути невід'ємною складовою фахової підготовки психолога. На відміну від існуючих різновидів тренінгів, які переважно орієнтовані на навчання учасників певним вмінням (як то тренінг сензитивності, тренінг вмінь, тренінг впевненості у собі та ін.) або на зміни особи на рівні поведінки, глибинна психокорекція за методом АСПП передбачає пізнання глибинно-психологічних передумов особистісної проблеми, що передбачає актуалізацію когнітивного потенціалу суб'єкта та розвитку професійної рефлексії.

Основними методами глибинної психокорекції є візуалізована репрезентація, глибинно-корекційний діалог, інтерпретація, застосування яких

підпорядковується законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку [4;5].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що одним із головних чинників професійного стресу є індивідуальні особливості суб'єкта праці. Такі індивідуальні особливості фахівця як підвищена тривожність, невпевненість у собі, страх невдачі є наслідком особистісної проблеми, що має глибинно-психологічні витоки. У зв'язку із цим одним із засобів з попередження та подолання професійного стресу є надання психологічної допомоги особі у розв'язанні її особистісної проблематики, що передбачає проходження глибинної психокорекції за методом АСПП.

Література:

1. Дметерко Н.В. Подолання професійних деформацій психологів методами глибинної психокорекції. *«Наукові записки. Серія: Психологія»* № 2(4). 2024. С. 51-56. Режим доступу: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/464/437>
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
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. Яценко Т.С. Методологія професійної підготовки практичного психолога. / Т.С. Яценко, О.В. Глузман, О.М. Усатенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 192 с.
5. Galushko L.Y., Dmeterko N.V., Yevtushenko I.V., Maksymenko O.G., Pedchenko O.V., Polyanychko E.N., Tuz L.G., Usatenko O.N. Psychodynamic paradigm and its development in Ukraine. *Psycholinguistics* (2013). Volume 12. p. 51-62. URL: <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/issue/view/26/12-2013>

Дмитрів Андрій Михайлович

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Назарук Наталія Володимирівна

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології розвитку

ЦИФРОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ ТА УКРАЇНСЬКА ОСВІТНЯ ПРАКТИКА

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток цифровізації в професійній діяльності психолога, напряду потребує оновленої системи для підготовки

фахівців. Онлайн-консультування, використання цифрових інструментів для діагностики, ведення документації та міждисциплінарна взаємодія, сприяють формуванню нових професійних завдань. В умовах сьогодення, цифрові компетентності перестають бути «додатковим плюсом» для психолога, а напруга стають необхідною складовою професійної придатності.

Викладення основного матеріалу. У європейській системі освіти, формування цифрових компетентностей регламентується низкою документів. Сюди можна віднести DigComp 2.2, який визначає п'ять ключових сфер: інформаційна грамотність, комунікація та співпраця, створення цифрового контенту, безпека та вирішення проблем [1, с. 8-10]. Для студентів використовується DigCompEdu – рамковий документ, який спрямований на деталізацію професійних цифрових навичок викладача, але положення цього документа, активно підлаштовується та використовується для підготовки студентів [3, с. 15-21]. У психологічній сфері, ці рамкові документи доповнюються стандартами Європейської федерації психологічних асоціацій (EFPA), який прямо наголошує на конфіденційності, захисту даних і конкретному використанні цифрових інструментів у роботі з людьми [2, с. 4-5].

Європейські орієнтири наголошують не лише на технічних навичках, а й на критичному мисленні, щодо цифрового серидовища. Підготовлений майбутній психолог повинен вміти оцінити достовірність онлайн-джерел, врахувати ризик кібербезпеки та цифрової залежності, які можуть проявлятися у клієнтів. Важливим компонентом є також здатність застосовувати інтервенції до онлайн-платформ, але при цьому без втрати їхньої ефективності.

Українська освіта на практиці інтегрує цифрові компетентності досить нерівномірно. Окремі ЗВО впроваджують курси з цифрової психології, основ-консультування та роботи з психодіагностичними програмами. Проте, в більшості освітніх програм, цифровий компонент представлений досить фрагментарно: він обмежується загальними ІТ-поняттями та положеннями, або його включають до курсів, без чітких критеріїв оцінювання результатів наачання.

При аналізі навчальних планів для підготовки психологів, виникає декілька типових проблем. По-перше, відсутність сформованих фахових компетентностей по цифровізації, які мають бути сформовані у студента-випускника. По-друге, недостатня кількість часу та увага, яка приділяється для онлайн-практик, включаючи роботу з персоналізованими даними. По-третє, обмежений доступ, який надає університет до ліцензійних програмних забезпечень, що в свою чергу, ускладнює випуск студентів з потрібними сформованими практичними навичками.

Водночас, Україна має свої підходи та стимули до організації розвитку цифрових компетентностей. Перехід на дистанційне навчання під час пандемії COVID-19 та подальшими викликами, які є спричиненими воєнними діями на території держави, змусили освітні заклади освіти, швидко інтегрувати онлайн-платформи, як обов'язкову складову для навчання. Саме це, сприяло активнішому використанню таких платформ для відеозв'язку, систем

управління навчанням та цифровим інструментам оцінювання. Більша частина студентів, отримали навички в сфері онлайн-консультування та психологічній підтримці, що приблизило їхню підготовку до теперішніх умов професійної діяльності.

Не останнє місце посідає і питання цифрової етики. Працюючи психологом в онлайн-середовищі, виникають нові ризики: витік даних, самовільний доступ до записів сесій, використання ненадійних програм в роботі. У європейських рекомендаціях є чітко прописані вимоги, для захисту персоналізованої інформації та професійної інформації. В Україні, зазвичай, ці питання залишаються на рівні загальних декларацій. Це створює прірву між формальною підготовкою та реальними викликами які постають в практиці.

Висновки. Щоб ефективно інтегрувати європейські орієнтири для підготовки українських психологів, потрібно вносити системні зміни. Перше, варто закріпити цифрові компетентності в освітніх планах та стандартах як окремий блок результатів навчання. В результаті налагодження цього процесу, можна буде чітко визначити очікуваний рівень підготовки та урізноманітнити підходи між різними закладами освіти. Розроблення спеціалізованих курсів, які будуть поєнувати технічні навички з професійним контекстом: онлайн-консультування, цифрова психодіагностика та аналіз поведінки у цифровому середовищі, також стануть у нагоді для розвитку цифрових компетентностей майбутньому психологу.

Наступний напрям – підготовка викладачів. Без розвитку їхніх цифрових компетентностей, будь-які зміни, які будуть запроваджені в навчальний процес, залишаться формальними. Необхідно інтегрувати програми для підвищення кваліфікації, які будуть орієнтовані на практичне використання цифрових сервісів у викладанні психології.

Третій аспект – матеріально-технічне забезпечення. Доступ до сучасних програм, ліцензійного програмного забезпечення та безпечних каналів для комунікації, має стати стандартом в освіті, а не винятком, у вибіркових закладах освіти. Саме від цих аспектів, залежить якісна підготовка студентів та подальша конкурентоспроможність випускників на європейському ринку праці.

Європейські рамки задають орієнтири, які можуть бути інтегровані для підготовки психологів в Україні. Наша освітня практика уже демонструє позитивні зрушення, проте, бракує ознак системності та закріплення на нормативному рівні. Надалі, розвиток повинен опиратись на поєднанні технічних, етичних та професійно-орієнтованих компонентів, які в свою чергу забезпечать відповідність підготовки, згідно сучасним вимогам психологічної практики.

Література

1. Vuorikari R, Kluzen S, Punie Y. The Digital Competence Framework for Citizens. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2022. 126 с.
2. Meta-code of ethics. URL: <https://www.efpa.eu/meta-code-ethics>

3. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Education; DigCompEdu. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2017. 95 с.

4. Digital Competence Framework for Educators (DigCompEdu). URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcompedu_en

Довбиш Сергій

Інститут проблем виховання НАПН України
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Савельчук Ірина

Національний авіаційний університет
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальних технологій

ФОРМУВАННЯ РЕІНТЕГРАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВЕТЕРАНІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ВЗАЄМОДІЇ З БІЗНЕС- СЕРЕДОВИЩЕМ

Постановка проблеми. Реінтеграційний потенціал ветеранів та членів їхніх сімей є складним багатовимірним феноменом, що відображає сукупність ресурсів, можливостей і внутрішніх установок, які забезпечують успішне повернення особи до повноцінного соціального життя після участі у бойових діях або перебування в умовах підвищеного стресу. У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема реінтеграції ветеранів набуває особливої актуальності, оскільки вона пов'язана не лише з відновленням індивідуального благополуччя, а й із забезпеченням соціальної стабільності, економічного розвитку та зміцнення громадянського суспільства. Формування реінтеграційного потенціалу ветеранів засобами соціальної підтримки у взаємодії з бізнес-середовищем стає одним із найбільш перспективних напрямів, адже бізнес-середовище може надавати не тільки робочі місця, а й системну, довгострокову підтримку через корпоративні програми, менторство, адаптаційні курси та створення ветерано-дружнього середовища.

Викладення основного матеріалу. Сутність реінтеграційного потенціалу полягає у здатності ветерана та його найближчого оточення ефективно відновлювати соціальні ролі, налагоджувати міжособистісні зв'язки, інтегруватися у професійне середовище та підтримувати психологічну рівновагу. Цей потенціал формується під впливом як внутрішніх чинників, до яких належать мотивація, рівень психологічної стійкості, особистісні якості, так і зовнішніх умов. Особливе значення серед зовнішніх умов мають соціальна підтримка, доступ до медичних і реабілітаційних послуг, освітні та професійні можливості, які найбільш ефективно реалізуються саме завдяки тісній взаємодії інституцій соціальної підтримки з бізнес-середовищем [1, с. 16].

Формування реінтеграційного потенціалу засобами соціальної підтримки у взаємодії з бізнес-середовищем передбачає створення спеціальних механізмів: корпоративних програм працевлаштування ветеранів, менторських ініціатив, навчання та перекваліфікації, гнучких графіків роботи, психологічного супроводу на робочому місці, а також підтримки ветеранського підприємництва. Бізнес-середовище виступає не просто роботодавцем, а активним партнером, який спільно з державними та громадськими організаціями формує сприятливі умови для адаптації ветеранів і членів їхніх сімей. Така взаємодія дозволяє поєднувати ресурси бізнесу (фінансові, організаційні, кадрові) з інструментами соціальної підтримки, що значно підвищує ефективність реінтеграційного процесу [2, с. 56]. Важливим аспектом є те, що соціальна підтримка у взаємодії з бізнес-середовищем дає можливість ветеранам не лише знайти роботу, але й отримати необхідні навички, психологічну допомогу та соціальне визнання безпосередньо на робочому місці. Корпоративні програми адаптації, навчання за рахунок компаній, менторство від досвідчених співробітників та створення інклюзивної культури дозволяють ветеранам швидше відновлювати впевненість у собі та повертатися до активного професійного життя. Крім того, бізнес може підтримувати не лише самих ветеранів, але й членів їхніх сімей через спеціальні програми для родин [3, с. 48].

Висновки. Таким чином, формування реінтеграційного потенціалу ветеранів засобами соціальної підтримки у взаємодії з бізнес-середовищем виступає інтегральною характеристикою, що об'єднує психологічні, соціальні, економічні та сімейні аспекти життєдіяльності. Його успішна реалізація потребує комплексного підходу, який включає індивідуальну роботу з ветеранами, підтримку їхніх родин та системну співпрацю між органами соціального захисту, громадськими організаціями та бізнес-структурами. Ефективне формування цього потенціалу є важливою передумовою успішної реінтеграції, підвищення якості життя ветеранів, економічного розвитку та зміцнення соціальної єдності в українському суспільстві.

Література

1. Захаріна Т. І. Реінтеграційний потенціал як чинник успішної реінтеграції ветеранів в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 3. С. 10–20.
2. Ігнатович О. Психологічна підтримка ветеранів під час реінтеграції в цивільне життя. *Психологія і особистість*. 2025. № 1. С. 54–64.
3. Слозанська Г., Горішна Н., Бибик Д., Криницька І. Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та їх сімей у воєнний та повоєнний час. *Social Work and Education*. 2023. № 10 (1). С. 47–62.

Дресва Ганна Миколаївна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Мельничук Ірина Ярославівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

Постановка проблеми. Проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема тривалого воєнного стану, економічної та політичної нестабільності, дистанційного й змішаного навчання, інформаційних перевантажень та загальної невизначеності майбутнього. Студентський вік є сензитивним періодом особистісного й професійного становлення, що супроводжується значними психоемоційними навантаженнями та підвищеною вразливістю до стресогенних чинників. За таких умов тривожні розлади посідають одне з провідних місць серед психічних порушень у студентів, негативно впливаючи на академічну успішність, міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та якість життя загалом.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема комплексної психологічної профілактики тривожних розладів саме у студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах залишається недостатньо розробленою і потребує подальшого наукового осмислення.

Викладення основного матеріалу. Теоретичні засади вивчення тривоги та тривожних розладів закладено у класичних працях зарубіжних дослідників, які запропонували розмежування ситуативної та особистісної тривожності, що стало основою сучасної психодіагностики цього феномену.

У межах когнітивно-поведінкового підходу механізми формування тривожних розладів розкрито через призму дисфункціональних переконань та автоматичних думок, а також розроблено методи їх корекції. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії як провідного методу роботи з тривожними розладами підтверджено у численних метааналітичних дослідженнях. У межах підходу, орієнтованого на практики усвідомленості (майндфулнес), обґрунтовано їх застосування для зниження рівня стресу й тривожності.

На емпіричному рівні доведено ефективність профілактичних інтервенцій у закладах вищої освіти, спрямованих на збереження психічного здоров'я студентської молоді.

У вітчизняній психологічній науці особливості прояву тривожних станів у студентів-психологів ґрунтовно вивчали О. Ігумнова та Ю. Гаврилюк [1].

Методичні підходи до збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни обґрунтовує Л. М. Карамушка [2]. Питання психологічної допомоги постраждалим унаслідок кризових травматичних подій ґрунтовно висвітлено у методичному посібнику З. Г. Кісарчук та Я. М. Омельченко [3]. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності, що ґрунтуються на інтеграції когнітивно-поведінкового, екзистенційно-гуманістичного підходів, позитивної психотерапії та практик усвідомленості, обґрунтовано у працях І. Мельничук та С. Мельничука [4]. Проблему збереження психічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації, а також засоби самопомоги розглядає Т. Титаренко [5]. У психологічній науці тривога розглядається як багатовимірний феномен, що має складну структурну організацію та виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функції.

У межах когнітивного підходу тривожні розлади трактуються як результат дисфункціональних когнітивних схем, автоматичних думок і спотворень мислення, що породжують надмірне й неадекватне сприйняття загрози. Представники когнітивно-поведінкового напрямку наголошують, що ключовим механізмом формування тривожних розладів є фіксація на негативних прогнозах і катастрофізація майбутніх подій [4].

Зазначимо, що оптимальний рівень тривожності у студентському віці носить мобілізуючий характер, сприяє розвитку особистості та набуттю професійних компетентностей, тоді як надмірно високий рівень тривоги є дезадаптивною реакцією, що свідчить про недостатню емоційну пристосованість студента до соціальних ситуацій [1]. З огляду на це, мета психологічної профілактики полягає не у повному усуненні тривожності, а в утриманні її у функціональному діапазоні.

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, що супроводжується низкою специфічних стресогенних чинників. Серед основних детермінант виникнення тривожних розладів у студентів дослідники виділяють академічний стрес, пов'язаний із екзаменаційними сесіями та навчальним навантаженням; труднощі соціальної адаптації до нового середовища; сепарацію від батьківської сім'ї; невизначеність професійного майбутнього; економічні труднощі. В умовах сучасної України до цих чинників додаються специфічні стресори, зумовлені воєнним станом: загроза життю та безпеці, переживання втрат, вимушена міграція, руйнування звичного способу життя, тривала невизначеність [2]. Як наголошує Т. Титаренко, в умовах тривалої травматизації відбувається істотна перебудова механізмів психологічної саморегуляції особистості, що актуалізує потребу у формуванні резилієнсу та опануванні засобів самопомоги [5]. Питання надання психологічної допомоги особам, які пережили кризові травматичні події, докладно розглянуто у методичному посібнику З. Кісарчук та Я. Омельченко, де представлено алгоритми роботи фахівців із постраждалими різних вікових категорій [3].

Емпіричні дослідження останніх років підтверджують значне поширення тривожних станів у студентському середовищі. Зокрема, О. Ігумнова та Ю.

Гаврилюк, дослідивши 50 студентів-психологів Хмельницького національного університету, виявили високий рівень тривожності у 34% респондентів, високий рівень фрустрації – у 26%, високий рівень особистісної тривожності – у 30% опитаних. Авторки констатують, що високотривожні студенти схильні напружено реагувати та сприймати як загрозу свою самооцінку у широкому діапазоні ситуацій через суперечності між надмірною вимогливістю до себе та сумнівами у власних досягненнях, що збільшує негативний емоційний досвід [1].

Психологічна профілактика тривожних розладів розглядається як система заходів, спрямованих на попередження виникнення цих розладів, зниження впливу чинників ризику та формування особистісних ресурсів подолання стресу [2]. У сучасній психологічній практиці виокремлюють декілька провідних напрямів такої профілактики.

Когнітивно-поведінковий підхід посідає чільне місце серед профілактичних методів завдяки своїй доказовій ефективності. У профілактичному контексті цей підхід передбачає навчання студентів навичок розпізнавання дисфункціональних думок, когнітивної реструктуризації, поведінкової активації та поступового зниження унікальної поведінки. Серед конкретних технік, які можуть бути інтегровані у профілактичну роботу зі студентами, дослідники виокремлюють Сократівський діалог, модель АВС, тестування автоматичних думок, вправи з раціонального аналізу мислення [4].

Психоосвітні програми спрямовані на підвищення рівня психологічної грамотності студентів, формування знань про природу тривожних розладів, чинники їх виникнення, методи самопомоги та можливості отримання професійної психологічної допомоги [2; 5]. Як показують сучасні дослідження, комплексні інтервенції у студентському середовищі, що поєднують елементи когнітивно-поведінкового підходу, навчання навичок саморегуляції та психоосвіту, демонструють високу ефективність у зниженні рівня тривожності й депресивних проявів [4].

Особливого значення в умовах війни набуває застосування технік стабілізації емоційного стану, заземлення, опрацювання травматичного досвіду та відновлення відчуття безпеки, які детально описані у працях, присвячених психологічній допомозі постраждалим унаслідок кризових подій [3]. Не менш важливим напрямом є опанування студентами засобами самопомоги, що дають змогу підтримувати психологічне здоров'я в умовах хронічного стресу та невизначеності [5]. Методологічно цінним прикладом реалізації комплексного підходу є корекційно-розвивальна програма, теоретично обґрунтована та емпірично апробована І. Мельничук і С. Мельничуком. Програма побудована на засадах інтеграції різних психотерапевтичних напрямів та охоплює шість взаємопов'язаних блоків: початковий діагностичний, психоедукаційний (формування розуміння природи тривоги, її адаптивної ролі та механізмів підтримки), когнітивний (робота з автоматичними думками й когнітивними викривленнями із застосуванням Сократівського діалогу та моделі АВС), тілесно-орієнтований (майндфулнес-практики, дихальна та м'язова релаксація, техніки заземлення), поведінковий (робота з унікальною поведінкою, поступова

експозиція) та ресурсний (розвиток адаптивних копінг-стратегій, активізація внутрішніх і зовнішніх особистісних ресурсів) [4]. Зазначена структура становить ґрунтовну методологічну основу, що може бути адаптована для побудови профілактичних програм, орієнтованих на студентську молодь.

Висновки. Аналіз наукової літератури свідчить, що найбільш результативною є комплексна профілактика, яка охоплює три рівні: індивідуальний (робота з особистісними ресурсами й когнітивними схемами конкретного студента), міжособистісний (розвиток комунікативних навичок, формування мереж соціальної підтримки) та організаційний (створення сприятливого психологічного клімату в закладі вищої освіти, діяльність психологічних служб, впровадження профілактичних програм) [2; 4].

Тривожні розлади у студентів зумовлені комплексом чинників, серед яких провідне місце посідають академічний стрес, труднощі соціальної адаптації, невизначеність майбутнього, вплив кризових умов сьогодення та низький рівень толерантності до невизначеності [1; 5]. Сучасні українські емпіричні дослідження підтверджують високу поширеність тривожних станів у студентському середовищі та знижену психологічну стійкість значної частини молоді в умовах воєнного стану [1; 2]. Визначено, що найбільш ефективними напрямками психологічної профілактики тривожних розладів є когнітивно-поведінковий підхід, формування резилієнсу, практики усвідомленості та психоосвітні програми [4]. Доведено, що результативність профілактичної роботи значно зростає за умови комплексного підходу, який інтегрує елементи різних напрямів і реалізується на індивідуальному, міжособистісному та організаційному рівнях [3; 4].

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та емпіричній апробації авторської програми психологічної профілактики тривожних розладів у студентської молоді, яка б урахувала сучасні соціокультурні виклики та специфіку діяльності психологічних служб закладів вищої освіти.

Література

1. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. *Психологічні тревелоги*. 2024. № 1. С. 16–24.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2020. 207 с.
4. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 4(10). С. 58–63. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-4-7.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

Дробенко Діна Федорівна
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка
 студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
 спеціальності С4 Психологія

Мамчур Ірина Вікторівна
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка,
 кандидатка психологічних наук, доцентка,
 доцентка кафедри практичної психології

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування правоохоронної системи України особливого значення набуває підготовка висококваліфікованих працівників правоохоронних органів, здатних ефективно діяти не лише у стандартних, але й у кризових та стресових ситуаціях. Професійна діяльність поліцейського безпосередньо пов'язана з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю швидкого прийняття рішень, комунікацією з різними категоріями населення та врегулюванням конфліктів. У цьому контексті емоційний інтелект (ЕІ) постає як критично важлива складова професійної компетентності майбутніх правоохоронців, що потребує детального дослідження та впровадження в освітній процес.

Викладення основного матеріалу. Вперше термін «емоційний інтелект» (ЕІ) ввели психологи Дж. Майєр та П. Селовей у 1990 році. Відповідно до їх концепції, ЕІ – це когнітивна здатність, що дає змогу розуміти свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для поліпшення якості діяльності. Емоційний інтелект складається з трьох процесів: оцінка та вираження емоцій; контроль емоцій; використання емоцій для покращення адаптації. Усі ці здібності можуть бути спрямовані як на власні почуття, так і на емоції оточуючих [1]. Особливої ваги ЕІ набуває в умовах правового режиму воєнного стану, де ефективна співпраця між поліцією та суспільством є запорукою покращення загального психологічного стану населення. Визначальною особливістю діяльності поліції є робота в агресивному соціальному середовищі. Постійне напруження учасників конфлікту може призвести до прийняття хибних рішень або невірних дій, що загрожує життю та здоров'ю людей [2]. Підвищення рівня ЕІ дозволяє правоохоронцю зберігати самоконтроль та проявляти емпатію навіть у стані хронічного стресу.

Практичне значення ЕІ проявляється у конкретних ситуаціях: наприклад, під час опитування потерпілих у стані шоку високий рівень емпатії допомагає знизити тривожність особи та отримати точні свідчення. Навпаки, низький рівень ЕІ призводить до емоційного «зараження», де поліцейський переймає агресію правопорушника, провокуючи ескалацію конфлікту та ризик перевищення повноважень. Саморегуляція тут виступає внутрішнім

запобіжником проти професійної деформації. Поліцейський з розвиненим ЕІ не придушує емоції, а використовує їх як інструмент для деескалації напруги.

Зарубіжний досвід акцентує увагу на інтеграції ЕІ з цифровими технологіями. У дослідженні «Improving Emotional Support Delivery in Community Safety Reporting Using AI» доведено, що ефективність взаємодії залежить від здатності до розпізнавання емоційного стану особи навіть у цифровому середовищі [3]. Це свідчить про те, що емоційний інтелект стає важливим не лише у безпосередній комунікації, а й у процесах опосередкованої взаємодії через сучасні інформаційні системи.

Висновки. Емоційний інтелект у професійній підготовці майбутніх працівників поліції відіграє фундаментальну роль, оскільки впливає на якість комунікації та прийняття професійних рішень. Розвиток ЕІ не повинен завершуватися разом із навчанням у закладі вищої освіти. Постійне вдосконалення цих навичок у діючих правоохоронців запобігатиме професійному вигоранню та надасть можливість підвищити якість виконання службових обов'язків.

Література

1. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245–250. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41> (дата звернення: 24. 04. 2026).

2. Тюріна В. О. Емоційний інтелект як професійно значуща риса особистості майбутніх офіцерів поліції та її формування у сучасних умовах. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 29 берез. 2024 р.). Вінниця : ХНУВС, 2024. С. 234–235.

3. Improving Emotional Support Delivery in Community Safety Reporting Using AI / Y. Liu et al. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2409.15706> (дата звернення: 09.04.2026).

Загорний А.

Національний університет «Кієво-Могилянська академія»
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СВІТОВОГО ДОСВІДУ

Постановка проблеми. Ми живемо в умовах широкомасштабної збройної агресії в межах війни, що триває вже понад 12 років. За статистикою, лише кількість осіб зі статусом «учасник бойових дій» налічує в Україні 493550 осіб, в той час як тут не враховано учасників війни (176908 осіб), членів родин полеглих ветеранів (111530 осіб), постраждалих учасників Революції гідності (700 осіб) тощо [3]. Усі ці люди – постраждали від війни, поступово повертаються в цивільне життя та стоять пліч-о-пліч з цивільними. Тому важливо побудувати усталену структуру взаємодії у суспільстві, враховуючи всі особливості співіснування. Однак російсько-українська війна не перша у світі, тому питання

повернення ветеранів додому – не нове, у такому разі важливо проаналізувати світовий досвід для впровадження ефективних політик в Україні.

Виклад основного матеріалу. За час проведення Антитерористичної операції та Операції об'єднаних сил приблизно у 8% військовослужбовців виявляли ознаки посттравматичного стресового розладу. За прогнозами психіатрів приблизно у 20% учасників бойових дій буде діагностовано його хронічну стадію. Світовий досвід збройних конфліктів свідчить про високий рівень психологічної травматизації особового складу. Протягом перших днів бойових дій бойову психічну травму отримують приблизно 60-65% військовослужбовців. Лише чверть може при цьому адекватно оцінювати бойову обстановку, у решти ж спостерігається дезорганізація психічної діяльності [4].

Ця статистика є універсальною у світі і її наслідки цілком очікувані та однакові, однак спершу розглянемо, що вже зараз пропонує наша держава для підтримки ветеранів. У межах реалізації державної стратегії реінтеграції комбатантів, у січні 2026 року Міністерство у справах ветеранів України забезпечило комплексну інституалізацію процесів адаптації захисників до цивільного життя. Пріоритетними напрямками діяльності стали фінансування інституту фахівців із супроводу, модернізація системи медико-соціальної реабілітації (зокрема офтальмологічної допомоги та реформування протезування), а також розширення грантових програм і цифровізація ринку праці. Системний підхід доповнили впровадженням інноваційних інструментів цифрового кейс-менеджменту (система ОСКАР) та міжнародним співробітництвом із залученням досвіду Швеції, Франції та Чехії, що дозволило оптимізувати механізми соціально-психологічної підтримки та фізичної реабілітації на міжсекторальному рівні [2]. Однак, на наш погляд, політика Міністерства ветеранів при цьому недостатньо акцентує увагу саме на психологічній реабілітації ветеранів, що призводить до тяжких наслідків не лише для них, а й для суспільства в цілому, через стрілянини, теракти, агресію та інші форми негативної взаємодії з оточенням.

Детально проаналізуємо досвід Ізраїлю, його стратегія реабілітації ветеранів базується на комплексному поєднанні біопсихосоціальних підходів, що інтегровані в цілісну державну систему психологічного супроводу. Методологічним фундаментом цієї моделі є принципи VISERS, розроблені та апробовані в умовах реальних збройних конфліктів. Ефективність даної стратегії зумовлена дотриманням трьох ключових критеріїв: близькості, швидкості та очікування, що дозволяє повертати до виконання службових обов'язків до 85% особового складу та суттєво мінімізувати ризики розвитку ПТСР.

Вона забезпечується завдяки функціонуванню міждисциплінарних команд, де наявність бойового досвіду у фахівців є фундаментальною умовою для встановлення довірчої комунікації та успішної реадаптації ветеранів. Терапевтичний комплекс інтегрує доказові методики – когнітивно-поведінкову, емоційно-фокусовану та експозиційну терапії – для системної стабілізації психоемоційного стану та реструктуризації травматичного досвіду. А ефективність стратегії підкріплюється вектором соціальної інклюзії та

превентивною підготовкою сімейного оточення ще до демобілізації, що створює сприятливий мікроклімат для повернення військовослужбовця в цивільне життя та запобігає його маргіналізації [1].

Висновки. Україна долає тяжкий шлях війни та його наслідки. Повернення ветеранів додому це важкий виклик якого ми не можемо уникнути. Ми виокремлюємо питання психологічної реабілітації ветеранів на передній план, оскільки саме психічні розлади створюють більшість проблем з подальшою нормалізацією життя колишніх комбатантів. З огляду на це, пропонуємо використання досвіду Ізраїлю, що довів свою ефективність у боротьбі з психічними розладами серед військовослужбовців.

Система інформаційно-аналітичного супроводу в Ізраїлі охоплює п'ять функціональних рівнів: від первинної діагностики та профільтування (яке розпочинається з 15-річного віку) до реабілітації демобілізованих та підтримки сімей загиблих. Такий багаторівневий підхід забезпечує безперервність супроводу ветерана протягом усього життєвого циклу, що робить ізраїльський досвід еталонним для екстраполяції в українську систему підготовки військових психологів.

Література

1. Luchaninova, O., & Pylypchuk, Y. (2024). Israeli experience in the rehabilitation of military veterans for the training system of military psychologists in Ukraine. *Education: Modern Discourses*, 7, 132–140. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2024-7-13>
2. Звіт міністерства ветеранів URL: <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/kluchovi-rezultati-minveteraniv-zasichen-2026-roku>
3. Статистичні дані міністерства ветеранів URL: <https://data.mva.gov.ua/>
5. Якимець В.М. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 3. С.

Ендеберя Ірина Володимирівна

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри практичної психології

ОН-ЛАЙН КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

Постановка проблеми Військовослужбовці – учасники бойових дій часто вирізняються характерними особливостями, що виявляються у певних психічних станах, процесах, властивостях, поведінці. Це, насамперед, можуть бути підвищена дратівливість, схильність до поганого настрою, нетерплячість, підвищена реактивність, напруженість, ознаки депресії, підвищена стомлюваність, апатичність, тривожність, страх, фобічні реакції, почуття провини, синдром втрати, агресивність, гнів, образа, злість, гіперболізоване

відчуття справедливості, а також фіксація на втратах, труднощі з засинанням, нічні кошмари, тремор, неможливість зняти напругу, в тому числі тілесну, постійне відчуття небезпеки тощо. Все це часто призводить до виникнення відчуття вираженого стомлення й нестачі енергії, підозрілості, ослаблення пам'яті, труднощів концентрації, захопленості спогадами про війну, симптомів посттравматичних стресових розладів, несприятливих особистісних змін, соціально-психологічної дезадаптації, обмеження комунікацій, асоціальної поведінки, проблем побутового, медичного та сімейного характеру, зловживання психоактивними речовинами (ПАР), міжособистісних конфліктів зі своїми чоловіком/дружиною, членами сім'ї, близькими друзями або колегами, невпевненості у майбутньому тощо. З усіма цими проблемами стикаються психологи під час консультації військовослужбовців – учасників бойових дій.

Онлайн консультування – як форма надання психологічної допомоги, є досить молодю та почала активно розвиватися в світі, і в нашій країні зокрема, з початком широкого розповсюдження та доступності інтернет мережі. Це проста та доступна для багатьох форма психологічного консультування, яка не потребує додаткового інструментарію та оснащення.

Тому, онлайн-консультування стало невід'ємною частиною сучасної системи психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та їхнім сім'ям в Україні, забезпечуючи доступність, анонімність та оперативність підтримки. Воно дозволяє долати географічні бар'єри та зменшує стигматизацію, пов'язану зі зверненням до психолога.

Знаючи особливості даної категорії клієнтів, необхідно вирішити те, яким чином слід будувати процес психологічної допомоги військовослужбовцям, коли цю допомогу може надавати цивільний психолог? Чи існують якісь спеціальні психотехнічні прийоми для роботи з військовими? Які труднощі можуть виникати в процесі роботи, на що варто звернути увагу? Ці та багато подібних питань виникають, коли ми розглядаємо організацію психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам війни та членам їхніх сімей.

Викладення основного матеріалу. Психологічна допомога військовослужбовцям надається з метою відновлення та збереження функціонального стану їх психіки, збереження психічного здоров'я та організовується за трьома рівнями:

I – первинна, шляхом само- та взаємодопомоги на місці виникнення психоемоційної реакції;

II – фахова – на пункті психологічної допомоги військової частини чи іншому безпечному місці;

III – спеціалізована – у медичних закладах.

Психологічна допомога учасникам бойових дій – процес нерівномірний і суперечливий. Тут, як на війні, є просування вперед і відступи. Обидві сторони консультативного процесу повинні бути готовим до цього.

Психологічне он-лайн консультування є дієвим та доступним видом психологічної допомоги військовослужбовцям після їх перебування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Цей вид допомоги психолог

може застосовувати навіть у несприятливих умовах, за відсутності певного обладнання та комфорту (що в цілому є важливим фактором роботи психолога) [1]. Популярність і ефективність такого виду професійної діяльності пов'язана, насамперед, з його доступністю, відсутністю будь-яких спеціальних вимог до клієнта, однаковими можливостями для кожного. Разом із тим, психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає кропітку, систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі. [1;2;5].

Онлайн консультування – це альтернативне джерело психологічної допомоги в тих випадках, коли традиційне психологічне консультування недоступне або неможливо. Онлайн-консультування дає можливість психологу-консультанту розширити сферу своєї професійної діяльності, надати допомогу людям, які за різних причин не можуть бути фізично присутніми на прийомі. Завдяки використанню відеозв'язку та консультуванню в режимі реального часу за ефективністю дана форма надання психологічної допомоги мало чим поступається очному консультуванню в офісі. Проте, щоб консультаційна бесіда в дистанційній формі проходила якісно, психолог-консультант повинен коригувати своє екранне сприйняття, навчитися уловлювати нюанси в голосі, міміці, які важко розпізнавати через техніку. Це може стати в нагоді для розвитку сприйняття при безпосередньому спілкуванні з клієнтами. Ще одним важливим умінням – це уміння читати «між рядків», розпізнавати ознаки прояву тих або інших емоцій.

Онлайн консультування військовослужбовців та членів їх сімей на сьогодні є одним з найпоширеніших методів надання психологічної допомоги, а враховуючи залучення військовослужбовців до виконання завдань в районах ведення бойових дій та віддаленість від кваліфікованої психологічної допомоги, – одним з небагатьох доступних. В еру сучасних ехнологій, коли безліч аспектів життя переходить у площину цифровізації, надання психологічної допомоги онлайн не являється виключенням. Навіть найвіддаленіший підрозділ на виконанні час від часу має доступ до стабільної інтернет мережі. Психологічне консультування, в тому числі онлайн, військовослужбовців має ряд відмінностей, які насамперед пов'язані з особливостями військової служби та спеціальності, умовами перебування наших воїнів, постійною небезпекою і загрозою для життя. [1;4;5]

Будь яка форма психологічної допомоги має свої недоліки та переваги. Виділемо наступні переваги онлайн-консультування для військових та їх сімей:

- *доступність та гнучкість:* Можливість отримати допомогу з будь-якого місця, включаючи віддалені райони, або безпосередньо з місця дислокації (за наявності зв'язку), що особливо важливо для військових.
- *зниження стигми:* Військові та їхні родичі часто почуваються комфортніше та безпечніше у звичному домашньому середовищі, ніж у кабінеті терапевта.
- *оперативність:* Онлайн-формат спрощує швидкий запис та отримання консультації, що є критичним при кризових станах.

- *конфіденційність*: Анонімність онлайн-зустрічей (або чат-ботів) сприяє більшій відвертості.

- *підтримка сімей*: Онлайн-платформи дозволяють поєднувати членів родини, які перебувають у різних місцях, для спільної терапії. [3].

Щодо недоліків цієї форми надання психологічної допомоги, то особливістю дистанційної форми психологічного консультування є втрата частини невербальної інформації, оскільки зазвичай ми бачимо лише обличчя клієнта, а поза, жести та навіть вираз обличчя, міміки (що також може залежати від швидкості інтернет-з'єднання) лишається недоступними, відсутність можливості тактильного контакту. При роботі з військовослужбовцями сеанс може проходити в умовах поганого освітлення, наявності стороннього шуму, що значно ускладнює сам процес і налаштованість на нього. Військові під час консультування схильні палити, вживати енергетичні напої, інші ПАР. [4].

Сучасні дослідження доводять, що дистанційні методи, включаючи відеоконференції, є такими ж ефективними, як і очні, у зниженні симптомів ПТСР, тривоги та управління гнівом. [5]. Також зазначимо, що для ефективного надання допомоги онлайн важливо враховувати:

1. Технічні складнощі: залежність від стабільного інтернет-з'єднання.
2. Безпека: забезпечення приватності під час сесії, особливо коли військовий перебуває у зоні бойових дій.
3. Емоційний контакт: необхідність вищої кваліфікації терапевта для встановлення довіри через екран.

Висновки. Таким чином, онлайн консультування військовослужбовців має свої особливості, пов'язані зі специфікою військової служби, умовами перебування військовослужбовців, інтенсивності ведення бойових дій. Ці особливості полягають у тому, що військовослужбовці знаходяться в екстремальних для себе умовах, навіть перебуваючи в районах відведення чи відновленні боєздатності. Компенсаторні механізми людського організму виснажуються, провокуючи зрушення фізичного та психічного здоров'я, розвиток патологічних реакцій, виникнення соматичних та психічних хвороб. На сьогодні онлайн-консультування є високоефективним сучасним інструментом, який, при дотриманні етичних та технічних норм, значно розширює можливості психологічної підтримки для захисників України та їхніх родин. Окрім того, онлайн-консультування може практикуватися також як додатковий засіб до очної форми консультування або незалежний процес терапії. Як супутню процедуру, військовослужбовці можуть використовувати онлайн комунікацію з психологом-консультантом між очними сесіями. Вони також можуть вести онлайн щоденники, які відповідають терапевтичному процесу.

Література

1. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 482 с.
2. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення

боездатності військових частин (підрозділів) / під заг. ред. О.В. Друзя, В.С. Гічуна. Київ, 2017. 102 с.

3. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. Київ, 2023. 175 с.

4. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

5. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Друге видання, доповнене / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

Івасенко Олександр Олександрович

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Мельничук Ірина Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕСІВ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психологічних характеристик процесів самозмінювання особистості в контексті її професійного становлення зумовлена глибинними трансформаціями сучасного суспільства, що супроводжуються високою динамічністю ринку праці, зростанням вимог до професійної мобільності та здатності до безперервного саморозвитку. У цих умовах особистість постає не лише як об'єкт професійної підготовки, а як активний суб'єкт самоконструювання, здатний до свідомого перегляду власних цінностей, установок і поведінкових стратегій.

Особливої ваги набуває дослідження внутрішніх психологічних механізмів самозмінювання, оскільки ефективність професійного становлення значною мірою залежить від рівня рефлексивності, саморегуляції, мотивації до досягнення та готовності до змін. У сучасних умовах невизначеності й професійних викликів саме здатність до гнучкого самоперетворення визначає конкурентоспроможність фахівця та його психологічне благополуччя.

Крім того, актуальність теми посилюється потребою у розробці науково обґрунтованих підходів до психологічного супроводу професійного розвитку, що сприятимуть гармонізації процесів особистісного і професійного зростання. Недостатня розробленість проблеми психологічних характеристик

самозмінювання вітчизняною наукою також зумовлює необхідність її подальшого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження.

Сьогоднішня дійсність встановлює високі вимоги до внутрішніх адаптивних ресурсів особистості та є сприятливою «цариною» для ініціювання в людині самоперетворювальної активності. У зв'язку з цим актуальним є дослідження таких властивостей особистості, які забезпечують енергійність і продуктивність її роботи над собою та внутрішню трансформацію. Однією з таких властивостей є здатність до самозмінювання [2].

Науковий дискурс з проблеми самозмінювання та саморозвитку особистості є міждисциплінарним і багатоаспектним, що обумовлено очевидною фундаментальністю. У сучасній психологічній науці інтенсивно досліджуються джерела, механізми та умови самозмінювання, саморозвитку особистості в процесі професійного становлення у працях О. Бандури, О. Зарецької, Д. Луцикова, В. Панок, Т. Титаренко та ін.

Викладення основного матеріалу. Поняття «самозміна» вживається дослідниками в тісному зв'язку з поняттями самодетермінації, саморозвитку та саморегуляції. Концептуалізація поняття «самозміна», пошук його детермінант дасть змогу визначити роль процесів самозміни в житті особистості, а сам феномен «самозміни» передбачає активну роль особистості в перетворенні себе. Хоча статус поняття «самозміна» наразі не визначено, але він має бути пов'язаний із розумінням інших самопроцесів: самосвідомості, самомотивації, самопізнання, самовідчуттів, самооцінки тощо [2].

Професійне становлення особистості як процес формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих і професійно важливих якостей та їх інтеграція, продовжується протягом всього професійного життя людини.

Передумови визначення проблеми становлення особистості професіонала пояснюються роллю та значенням діяльності в житті людини. Діяльність створює умови для самореалізації й самоствердження особистості, для пізнання навколишньої дійсності, забезпечення матеріального благополуччя, створення матеріальних і духовних цінностей.

Професійний розвиток особистості (професіогенез) можна розглядати як інтеграцію двох процесів – розвитку особистості в онтогенезі (протягом всього життя) та її професіоналізації (з початку періоду професійного самовизначення до завершення активної трудової діяльності). Професійне становлення – досить складний процес, що має циклічний характер, прогресивний та регресивний аспекти.

Прогресивний аспект професійного становлення особистості пов'язаний, передусім, із формуванням мотивів професійної діяльності і структури професійних здібностей, знань, умінь і навичок.

Регресивний аспект характеризується проявом негативного впливу професії на особистість, можлива поява самих різноманітних професійних деформацій або негативних станів. Рушійною силою професійного розвитку особистості є кризи, виходи з яких дозволяють привести до відповідності

можливості, потреби суб'єкта діяльності і вимоги конкретних умов професійної діяльності [1, с. 205].

Розглянемо дві моделі професійної поведінки особистості: 1) модель розвитку характеризується здатністю особистості виходити за межі практики, що склалася, перетворювати власну професійну поведінку й тим самим долати обмеженість власних професійних можливостей; 2) адаптативна модель характеризується переважно постійним відтворенням особистістю засвоєних професійних дій із її прагненням відповідати зовнішнім вимогам, що може привести до реалізації розвитку особистості в інших видах діяльності за межами професійних інтересів або до стагнації, актуалізації захисних механізмів, різноманітних видів психосоматичних і невротичних розладів.

Адаптивна модель професійної поведінки особистості містить такі змістовні рівні: пристосувальний (характеризується запозиченням технік і технологій мислення й поведінки, стереотипів професійного середовища та професійних ідеалів, прагненням відповідати вимогам значущого середовища); стереотипізаційний (є рівнем універсалізації й адаптаційно-професійного становлення, який містить власні засвоєні та «привласнені» фахівцем прийоми й засоби професійної діяльності, «прийняття» стереотипів діяльності, саморегуляції, мислення, використання стандартних, шаблонних стратегій поведінки в процесі виконання професійних завдань як «власних» тощо) і стагнаційний (рівень професійної стагнації та стабілізації стереотипів, коли особистість же пристосувала свої індивідуальні можливості та свій потенціал до вимог професійного середовища, існує за рахунок експлуатації готових стереотипів, канонізації й універсалізації власного досвіду або імітації досвіду інших).

Адаптивна модель відображає становлення фахівця, котрий є носієм професійних знань, умінь та досвіду. Найчастіше в разі задоволення фахівця результатами пристосування й професійної адаптації суто професійний розвиток замінюється пристосуванням, стабілізацією стереотипів й асиміляцією готових форм, прийомів та технологій.

Модель розвитку відображає становлення фахівця, котрий усвідомлює власний досвід, володіє професійною діяльністю, здатний до самопроекування й самовдосконалення [3].

Як основні передумови професійного розвитку вибираємо наступні положення: 1) всі люди індивідуальні за своїми психологічними властивостями і якостями; 2) успішність професіоналізації визначається рівнем відповідності індивідуально-психологічних особливостей особи вимогам професії; 3) кожна людина відповідає вимогам ряду професій; 4) рівень співвідношення індивідуальних особливостей і професійних вимог визначає рівень інтересу до професії, задоволеності нею, прагнення до професійного вдосконалення; 5) професіоналізація реалізується протягом всього професійного шляху особистості; 6) професійний розвиток особистості, операційних і психологічних якостей та структур відбувається нерівномірно і різночасно; 7) визначальним у професійному розвитку особистості є характер провідної діяльності та її зміна;

8) ставлення до професії, її освоєння і трудова діяльність детермінуються і коригуються професійними, психологічними, фізіологічними та іншими чинниками, що визначають особливості життєвої і трудової активності людини [2].

Саморозвиток розглядається як самозміна суб'єкта у напрямі свого Я-ідеального, яке виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх причин. Саморозвиток переважно є індивідуальним процесом, що розгортається у внутрішньому плані особистості. Водночас він є процесом об'єктивним, що здійснюється під впливом значущих інших [5].

Самовдосконалення розглядається як можливість особистісного росту людини та її самостійне прагнення наблизитися до певного ідеалу з метою набуття рис і якостей особистості, оволодіння тими видами діяльності, якими вона поки що не володіє. Тому самовдосконалення має особливу роль у становленні особистості, оскільки впливає на здатність пізнання власного «Я», а відповідно до рефлексії над собою. Усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, до самоосвіти і самовиховання. Створюючи нові цінності, вона сама особистісно зростає, стає суб'єктом власного розвитку [2].

Висновки. Встановлено, що схильність до самозмінювання є складною властивістю особистості, яка виявляється в її активності, спрямованій на самостійно ініційоване здійснення змін, перетворень власних психічних якостей та особливостей поведінки. Схильність до самозмінювання є континуальним утворенням, що виявляється на всіх рівнях особистісної організації. Професійне становлення особистості відбувається в процесі діяльності, яка створює умови для самореалізації, самоствердження, саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Література

1. Жидецька С. В., Землянська О. В. Особливості професійного становлення особистості в процесі професійної підготовки. *Право і безпека*. 2015. № 2 (57). С. 202–207.
2. Лущикова Д. В. Психологічні особливості схильності особистості до самозмінювання: дис. ... канд. псих. наук. Одеса, 2009. 240 с.
3. Мудрик А. Психологічні особливості розвитку професійної кар'єри державних службовців. *Психологічні перспективи*. Вип. 33. 2019. 192–204.
4. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреевої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.
5. Giordano P Individual personality is best understood as process, not structure: A Confucian-inspired perspective. *Culture and Psychology*. 2017. Vol. 23. Issue 4. P. 502–518.

Кабузенко Ігор Володимирович,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –
Клочек Лілія Валентинівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

РОЛЬ СПРИЙНЯТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ

Постановка проблеми. Проблема професійного вигорання керівників набуває дедалі більшої актуальності в сучасних умовах. Водночас більшість наукових досліджень традиційно зосереджені на вигоранні працівників, тоді як вигорання керівників, зокрема генеральних директорів, тривалий час залишалося поза основною увагою. Попри це, у контексті сучасних організацій дана проблема є не менш важливою з огляду на специфіку управлінської діяльності. Діяльність генеральних директорів пов'язана з високими вимогами з боку різних груп стейкхолдерів, необхідністю забезпечення стабільної результативності організації, а також із інтенсивними та часто непередбачуваними взаємодіями в процесі виконання управлінських функцій. У таких умовах генеральні директори перебувають під впливом хронічного стресу, що підвищує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації [5, с. 953–955].

Останні дослідження в організаційній психології все більше звертають увагу на психосоціальні чинники вигорання. Серед них важливе місце займає сприйняття організаційної справедливості, під яким розуміють уявлення працівників про справедливість розподілу ресурсів, процедур ухвалення рішень та характеру міжособистісної взаємодії [1, с. 1–2]. Водночас вплив цього чинника на вигорання саме керівників залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює необхідність подальшого поглибленого аналізу цієї проблематики.

Викладення основного матеріалу. Професійне вигорання керівників розглядається як багатовимірний психологічний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень і професійної ефективності. Воно формується як реакція на тривалий робочий стрес і супроводжується виснаженням емоційних і когнітивних ресурсів, що може ускладнювати процес обробки інформації та прийняття управлінських рішень. Емпіричні дослідження свідчать про наявність негативного зв'язку між рівнем вигорання керівників і результативністю організацій: зростання вигорання асоціюється зі зниженням ефективності, що пов'язано з втратою енергетичних ресурсів, зниженням залученості та обмеженням здатності до формування ефективних стратегічних рішень [3, с. 1–3].

Дослідження Шанафелта та співавторів засвідчує, що навіть серед вищих управлінців приблизно третина демонструє високий рівень вигорання, попри загалом вищі показники професійного задоволення порівняно з іншими категоріями працівників. Це дає підстави стверджувати, що високий статус не усуває ризиків вигорання, а радше змінює характер їх прояву. Водночас автори відзначають варіативність рівнів вигорання залежно від управлінської ролі та підкреслюють значення індивідуальних чинників. Зокрема, ключову роль відіграють якість сну та рівень самопідтримки, які виявляються тісно пов'язаними як із вигоранням, так і з професійною реалізацією. Разом із тим у дослідженні акцент зроблено переважно на індивідуальних характеристиках керівників, тоді як організаційні та соціально-психологічні аспекти, зокрема сприйняття справедливості, залишаються поза межами розгляду [4, с. 329].

У цьому контексті підхід Кормана дозволяє глибше пояснити специфіку проявів вигорання серед керівників. Зокрема, автор підкреслює, що відносно нижчий рівень вигорання у менеджерів пов'язаний із посиленням відчуття контролю, яке супроводжує підвищення їхнього ієрархічного статусу. Йдеться про два взаємодоповнюючі психологічні ресурси – відчуття влади як контролю над іншими та самоефективність як контроль над виконанням робочих завдань. Обидва ці чинники незалежно пов'язані зі зниженням вигорання, оскільки зменшують тривожність, підвищують здатність справлятися з вимогами роботи та формують більш адаптивні поведінкові реакції. Автори також показують, що ці ресурси діють паралельно та є необхідними умовами для досягнення низького рівня вигорання серед менеджерів [2, с. 159–162]. Відповідно, сприйняття справедливості організаційного середовища можна розглядати як умову, що підтримує формування цих відчуттів контролю, оскільки справедливі процедури й взаємодії підсилюють впевненість у власному впливі та передбачуваність робочого контексту, тим самим знижуючи ризик вигорання.

З іншої сторони, згідно з оглядом Качон-Алонсо та М. Еловайнію, сприйняття організаційної справедливості саме по собі виступає потужним предиктором психічного здоров'я та рівня стресу, що дозволяє розглядати його як самостійний фактор профілактики вигорання. Узагальнення емпіричних досліджень демонструє, що низький рівень справедливості пов'язаний із вищою частотою депресивних симптомів, емоційного виснаження та психологічного дистресу, тоді як високий рівень – зі зниженням стресу, кращим самопочуттям і нижчими показниками вигорання. Водночас організаційна справедливість виконує буферну функцію, послаблюючи негативний вплив інших стресорів, зокрема високих робочих вимог, невизначеності чи нестачі контролю [1, с. 1–2].

З позиції теорії Вимоги роботи – Ресурси (Job Demands–Resources), організаційна справедливість розглядається як ресурс, який знижує негативний вплив робочих вимог і запобігає розвитку вигорання. Дослідження Цуніса підтверджує, що справедливість має опосередкований негативний зв'язок із вигоранням, оскільки сприяє підвищенню залученості та зменшенню емоційного виснаження [6, с. 3–6]. Таким чином, у керівників справедливість може

виконувати функцію буфера, який компенсує високий рівень вимог, характерний для їхньої ролі.

Крім того, справедливість має значення для формування довіри та передбачуваності в організації. Відсутність справедливості створює ситуацію невизначеності, яка є особливо критичною для керівників, оскільки ускладнює стратегічне планування та прийняття рішень. Як зазначає Цуніс, несправедливість виступає стресором, що активує емоційні реакції та сприяє виснаженню [6, с. 9]. У контексті діяльності топ-менеджерів це може призводити до зниження якості стратегічних рішень і ефективності управління.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що професійне вигорання керівників є окремою проблемою, яку не варто зводити лише до загальних проявів вигорання персоналу. Специфіка їхньої діяльності – висока відповідальність, невизначеність і постійний тиск з боку різних стейкхолдерів – створює особливі умови, у яких формуються ризики вигорання. При цьому високий статус не захищає від цих ризиків, а радше змінює те, як саме вони проявляються. У цьому контексті організаційну справедливість доцільно розглядати не лише як окремий психосоціальний чинник, а як ширший ресурс, який впливає на те, як керівник сприймає свою роботу. Вона пов'язана не тільки зі зниженням рівня стресу, але й із підтримкою інших важливих психологічних ресурсів – зокрема відчуття контролю, самоефективності та передбачуваності робочого середовища. Саме через ці механізми справедливість може опосередковувати вплив ключових факторів вигорання, таких як високі вимоги чи невизначеність.

Водночас для топ-менеджерів значення справедливості виходить за межі індивідуального самопочуття. Вона допомагає підтримувати цілісність управлінського контексту – коли правила, рішення і реальні практики узгоджені між собою. Якщо ж такої узгодженості немає, виникає додаткове когнітивне навантаження: керівник змушений постійно «узгоджувати» суперечливі сигнали, що з часом може сприяти емоційному виснаженню.

Отже, організаційна справедливість є важливим елементом психологічного середовища діяльності керівника та чинник, який безпосередньо впливає на його здатність ефективно функціонувати в умовах високих вимог. Це дозволяє розглядати профілактику вигорання не лише як питання індивідуальної стійкості, а як результат якості організаційних процесів і управлінських практик. У цьому контексті подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне уточнення механізмів цього впливу, а також на пошук практичних інструментів підвищення сприйняття справедливості в організаціях як одного з чинників підтримки ефективності керівників.

Література

1. Cachón-Alonso L., Elovainio M. Organizational justice and health: reviewing two decades of studies // *Journal of Theoretical Social Psychology*. 2022. Vol. 2022. Article ID 3218883. 13 p. DOI: <https://doi.org/10.1155/2022/3218883>
2. Korman J. V., Van Quaquebeke N., Tröster C. Managers are less burned-out at the top: the roles of sense of power and self-efficacy at different hierarchy levels

// Journal of Business and Psychology. 2022. Vol. 37, No. 1–2. P. 151–171. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10869-021-09733-8>

3. Liang W.-C., Khan I. Exploring the impact of burnout and mental health in women leadership on bank success // Medicine. 2026. Vol. 105, № 5. e43711. DOI: 10.1097/MD.00000000000043711.

4. Shanafelt T., Trockel M., Wang H., Mayer T., Athey L. Assessing professional fulfillment and burnout among CEOs and other healthcare administrative leaders in the United States // Journal of Healthcare Management. 2022. Vol. 67, № 5. P. 317–338. DOI: 10.1097/JHM-D-22-00012

5. Sirén C., Patel P. C., Örtqvist D., Wincent J. CEO burnout, managerial discretion, and firm performance: the role of CEO locus of control, structural power, and organizational factors // Long Range Planning. 2018. Vol. 51, No. 6. P. 953–971. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2018.05.002>

6. Tsounis A. The indirect effect of organizational justice on job performance and happiness through work engagement and burnout: a multilevel study // Industrial Health. 2025. DOI: 10.2486/indhealth.2025-0097.

Каграманян Максим Олегович

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Постановка проблеми. Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. За останнє десятиліття питання вивчення стресу, особливо травматичного стресу стало над актуальним.

Проблему виникнення травматичного стресу вивчали як вітчизняні так і зарубіжні психологи, а саме: А.Кардінер, А.Меркер, В.Ромек, Г.Сельє, Дж.Мітчел, З.Фрейд, Р.Яноф-Бурман та ін. Психологами доведено, що після травматичного стресу, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Загальні закономірності виникнення і розвитку ПТСР не залежать від того, які конкретно травматичні події послужили причиною психологічних і психосоматичних порушень. Проте їх знання дозволяє визначити оптимальні і найбільш ефективні шляхи соціально-психологічної адаптації людей, які перенесли травмуючий вплив стресової події, загрозової чи катастрофічної події.

Виклад основного матеріалу. Травматичний стрес - це переживання особливого роду, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на складні, травмуючі обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки звичайного людського досвіду. Психологічна реакція на травму включає в себе три відносно самостійні фази, що дозволяє охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес].

Перша фаза - фаза психологічного шоку - містить два основних компоненти:

1. Пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізація діяльності.

2. Заперечення того, що сталося (своєрідна охоронна реакція психіки). У нормі ця фаза досить короткочасна.

Друга фаза - вплив - характеризується вираженими емоційними реакціями на подію і його наслідки. Це можуть бути сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення - емоції, що відрізняються безпосередністю прояву і крайньою інтенсивністю. Поступово ці емоції змінюються реакцією критики або сумнівами в собі. Вона протікає по типу «що було б, якби ...» і супроводжується болючим усвідомленням невідворотності того, що сталося, визнанням власного безсилля і самобичуванням. Дана фаза є критичною в тому відношенні, що після неї починається або «процес одужання», або відбувається фіксація на травмі і подальший перехід постстресових станів в хронічну форму. В останньому випадку людина залишається на другій фазі реагування. При сприятливій емоційній реакції виникає третя фаза - фаза нормального реагування.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної і соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які безпосередньо пережили стрес, а й у членів їх сімей. Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу.

Висновки. Під травмованою особистістю звичайно розуміють таку особистість, яка не просто сформувалася під впливом травматичного стресу, колись пережитого, а стала вважати позитивними патологічні зміни, що відбулися з нею, знаходити певні психологічні вигоди в цьому, іноді навіть пишатися цим. Часто травматична особистість – це відносно стійкий набір впізнаваних рис, що формуються під впливом травми. У випадках, коли людина не змогла або не захотіла проаналізувати, що ж з нею сталося, то замість одних, зруйнованих базових ілюзій, будуються інші.

Література

1. Радул І.Г. Військовий стрес у дітей. [інтернет]. доступний у: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2023/11/zbirnyk_mizhna_r_nauk_prakt_konf_29-30-11-23.pdf

2. Shalev AY. Короткі поради щодо виживання для цивільних осіб в умовах військового стресу. [інтернет]. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/357>

Калашникова Людмила Володимирівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
старша викладачка кафедри психологічного здоров'я
та розвитку особистості
Дорошенко Олена Миколаївна
директорка КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр №1»
Кропивницької міської ради

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН У КОНТЕКСТІ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ

Постановка проблеми. Актуальність теоретичного переосмислення сутності ментального здоров'я зумовлена сучасними викликами, з якими зіткнулося українське суспільство внаслідок повномасштабної війни росії проти України. В ситуації хронічного стресу та невизначеності розуміння ментального здоров'я як цінного ресурсу особистості дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки населення нашої країни в умовах воєнного стану.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукових розвідок дозволяє констатувати, що тривалий час сутність ментального здоров'я, як наукового феномену, розглядалася в контексті традиційного підходу, що базувався на клініко-психологічній парадигмі, закладеній у працях Е. Крепеліна та З. Фрейда, де ментальне здоров'я розглядалося в межах патогенетичної парадигми.

В межах традиційного підходу ментальне здоров'я розглядалося як відсутність хвороби або клінічних симптомів. З огляду цього, вчені намагалися не тільки проаналізувати дефіцитарні стани, але й знайти ефективні механізми повернення людини до умовної норми.

Ключовою подією, що похитнула домінування в науковому середовищі традиційного підходу, стала діяльність К. Бірса, який на власному досвіді продемонстрував необхідність гуманізації допомоги та зміщення фокусу з ізоляції хворого на його соціальну адаптацію. К. Бірс та А. Маєр на початку ХХ сторіччя започаткували рух «ментальної гігієни», в межах якого відбулася кардинальна зміна фокусу дослідження цього феномену з лікування клінічних патологій на профілактику та збереження психічного благополуччя особистості. А. Маєр запропонував, революційну для того часу, ідею «ергазіології» — розгляду психічної діяльності як цілісної реакції організму на умови життя, що дозволило підтвердити дієвість впливу соціального середовища, сім'ї та щоденних звичок на стан ментального здоров'я особистості [5].

Означена зміна вектору наукових доробок заклала перші підвалини для майбутнього ресурсного підходу, оскільки ментальне здоров'я почало трактуватися не як статична відсутність патології у людини, а як динамічний процес її адаптації, що потребує підтримки та профілактичних зусиль ще до моменту виникнення розладу.

Перехід від традиційної до ресурсної парадигми був зумовлений методологічною необхідністю зміщення фокусу наукових розвідок на дослідження джерел збереження здоров'я. Розуміння ментального здоров'я як цілісного внутрішнього потенціалу людини пов'язаний із дослідженнями А. Маслоу та К. Роджерса, які вперше запропонували розглядати психічне благополуччя через призму самоактуалізації та повноцінного функціонування особистості.

Засновником ресурсного підходу став американо-ізраїльський учений А. Антоновський, який у 1979 році в своїй праці «Здоров'я, стрес і копінг» [4] запропонував концепцію салютогенезу, що докорінно змінила вектор наукових досліджень. Замість традиційного вивчення причин хвороби, вчений зосередив увагу на пошуку чинників, що здатні зберігати ментальне здоров'я людини навіть під тиском екстремального стресу. Ключовим елементом його теорії став, запроваджений наприкінці 1970-х років, концепт «загальних ресурсів подолання» (General Resistance Resources), що дозволив розглядати ментальне здоров'я як динамічний процес ефективного управління внутрішніми та зовнішніми активами особистості.

Окреслений західними дослідниками ресурсний підхід набуває специфічних рис та особливої практичної ваги у працях представників сучасної української психологічної школи, які розглядають ментальне здоров'я крізь призму національної стійкості та екзистенційних викликів сьогодення.

Я.М. Бугерко наголошує на існуванні декількох напрямків ресурсного підходу в царині психології: транзактному, спрямованому на виявлення ресурсів особистості та інтегрованому, орієнтованому на управління ресурсами, що сприяє ефективності їх використання.

Однією із сучасних тенденцій у розробці проблеми дослідження ментального здоров'я українськими психологами є трактування сутності цього феномену через призму суб'єктно-вчинкового підходу. Зокрема, С.Д. Максименко розглядає його як цілісне утворення, що базується на генетичній психології — здатності особистості до самооновлення та реалізації внутрішнього потенціалу [2]. В цьому контексті ментальне здоров'я постає як активна сила, що дозволяє людині бути суб'єктом власного життя, а не лише об'єктом впливу зовнішніх обставин.

З початком повномасштабної війни росії проти України зацікавленість проблематикою ментального здоров'я вийшла за межі вузькоспеціалізованого наукового дискурсу, набувши загальнонаціонального значення. Екстремальні виклики сьогодення спричинили різке зростання попиту на наукове обґрунтування механізмів психологічної стійкості, що відображається в стрімкому збільшенні кількості міждисциплінарних досліджень, присвячених пошуку та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

Аналіз сучасних наукових розвідок дозволяє констатувати, що ментальне здоров'я розглядається в контексті ментальної стійкості, в основі якої лежить здатність людини знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Таким чином, ресурсний потенціал ментального здоров'я в українській традиції міцно

пов'язаний із духовністю, національною ідентичністю та етичними орієнтирами, які стають опорними точками під час травматичних подій.

В дослідженнях Н.І. Найденової, В.Г. Панка та інших в основу ментального здоров'я покладено психологічну пружність (resilience) та соціально-психологічний капітал. З огляду такого підходу ментальне здоров'я розглядається як колективний ресурс, що підтримується за рахунок співдружності, волонтерства та суспільної солідарності. Здоров'я індивіда при цьому невіддільне від здоров'я спільноти, а здатність до його відновлення розглядається як результат синергії внутрішніх психологічних сил та зовнішньої соціальної взаємодії [3].

Аналіз наукових розвідок дозволяє констатувати, що зацікавленість проблемою ментального здоров'я в Україні вийшла на державний рівень, що підтверджується реалізацією Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованою першою леді Оленою Зеленською у 2022 році [1]. Ця програма спрямована на розбудову системи психосоціальної підтримки та формування культури піклування українців про свій внутрішній психічний стан.

Про масштаб змін свідчить і той факт, що з 2025 року послуги з охорони психічного здоров'я стали частиною базового пакета первинної медичної допомоги. В Україні розбудовується мережа з понад 200 центрів ментального здоров'я та центрів життєстійкості. Така системна увага з боку держави не лише відповідає на гострі виклики війни, але й створює нове науково-практичне поле для дослідження ресурсів людської стійкості та посттравматичного зростання.

Висновки. Сучасна українська психологія в умовах воєнних викликів дослідження ресурсного аспекту ментального здоров'я дозволяє не лише описувати травматизацію суспільства, а й виявляти та обґрунтовувати ефективні стратегії психологічної допомоги населенню в умовах тривалої воєнної агресії.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [Електронний ресурс]: офіційна платформа. URL: <https://howareu.com>.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
3. Панок В.Г., Обухівська А.Г., Луньов С.В. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах збройного конфлікту : навч. посіб.; за наук. ред. В. Г. Панка. К. : Ніка-Центр, 2015. 204 с.
4. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping / Aaron Antonovsky. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979. 255 p.
5. Meyer A. Psychobiology: a Science of Man. Springfield : Charles C. Thomas, 1957. 169 p.

Клочек Лілія Валентинівна,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

ЗАПИТ НА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВІД ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, яку переживає Україна, суттєво трансформувала суспільне розуміння справедливості та її ролі в житті людини й держави. В умовах воєнного стану питання справедливості перестає бути виключно теоретичною чи філософською категорією, а стає життєво необхідною умовою морального виживання суспільства. Щоденні втрати, руйнування, вимушене переселення, порушення прав людини, воєнні злочини та психологічні травми формують глибокий суспільний запит на справедливість як механізм відновлення порушеного порядку, людської гідності та соціальної рівноваги.

У воєнний час людина особливо гостро переживає несправедливість, оскільки війна руйнує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності. Втрата близьких, дому, роботи, звичного способу життя змушує людину переосмислювати власне ставлення до права, відповідальності, покарання та морального обов'язку. Саме тому поняття справедливості набуває не лише юридичного, але й глибокого психологічного та соціального змісту.

Актуальність дослідження полягає у необхідності осмислення того, як індивідуальні переживання несправедливості трансформуються у суспільні практики — волонтерський рух, правозахисну діяльність, громадянську активність, документування воєнних злочинів, підтримку постраждалих та формування культури відповідальності. Водночас важливим є дослідження того, як суспільство реагує на колективну травму та яким чином формуються нові механізми соціальної солідарності у відповідь на виклики війни.

Окрім цього, проблема справедливості у воєнний час має міждисциплінарний характер, оскільки охоплює сфери права, психології, соціології, філософії та політичних наук. Сучасні виклики потребують не лише юридичного реагування, а й глибокого осмислення моральних наслідків війни для суспільства. Саме тому питання справедливості сьогодні є одним із ключових у процесі формування національної стійкості та збереження демократичних цінностей.

Виклад основного матеріалу. Поняття справедливості має багатовимірний характер і охоплює правовий, моральний, соціальний та психологічний аспекти. У класичному розумінні справедливість асоціюється з рівністю прав, відповідальністю за вчинки та дотриманням моральних норм. Проте у воєнний час це поняття набуває особливого значення, оскільки війна

створює ситуації крайньої нерівності, насильства та порушення базових прав людини.

Для людини, яка переживає воєнну травму, справедливість часто пов'язується з відновленням порушеного балансу. Йдеться не лише про юридичне покарання винних, а й про суспільне визнання пережитого болю, підтримку постраждалих та повернення відчуття людської гідності. У цьому контексті особливу роль відіграє феномен моральної справедливості, коли людина потребує не лише формального рішення суду, а й підтвердження того, що її страждання не залишилися непоміченими суспільством.

Війна значно посилює емоційне сприйняття несправедливості. Люди стикаються з ситуаціями, коли руйнуються їхні життєві плани, а наслідки насильства здаються безкарними. Це формує гострий суспільний запит на відповідальність агресора, міжнародне правосуддя та ефективні механізми захисту прав людини. Саме тому в Україні значна увага приділяється документуванню воєнних злочинів, роботі міжнародних судових інституцій та фіксації порушень гуманітарного права.

Водночас справедливість у воєнний час не обмежується лише судовими процесами. Вона проявляється і в соціальних практиках взаємодопомоги. Після початку повномасштабного вторгнення українське суспільство продемонструвало високий рівень солідарності та здатності до самоорганізації. Волонтерські ініціативи, благодійні фонди, допомога військовим, підтримка внутрішньо переміщених осіб, збір гуманітарної допомоги стали прикладами практичного втілення ідеї соціальної справедливості.

Особливістю сучасного українського суспільства є трансформація індивідуального болю у колективну відповідальність. Люди, які самі пережили втрати або травматичний досвід, часто долучаються до допомоги іншим. Таким чином особисте переживання несправедливості стає мотивацією для громадянської активності та суспільно корисної діяльності. Це свідчить про формування нової культури соціальної взаємодії, заснованої на емпатії, підтримці та спільній відповідальності за майбутнє країни.

Важливим аспектом є також роль держави у забезпеченні справедливості. Від ефективності діяльності судової системи, правоохоронних органів та міжнародної співпраці залежить рівень довіри громадян до інституцій влади. Умови війни вимагають оперативного реагування на випадки порушення прав людини, забезпечення соціального захисту населення та підтримки найбільш вразливих категорій громадян. Справедливість у цьому випадку проявляється через здатність держави гарантувати рівний доступ до допомоги, правового захисту та соціальних ресурсів.

Окремої уваги заслуговує роль інформаційного простору у формуванні уявлень про справедливість. Соціальні мережі, медіа та цифрові платформи стали важливими інструментами поширення інформації про воєнні злочини, збору доказів та мобілізації громадської думки. Водночас надмірна кількість травматичного контенту може посилювати психологічне виснаження та

формування почуття безсилля або агресії. Тому важливою є інформаційна відповідальність суспільства та держави у висвітленні подій війни.

Не менш важливим є психологічний аспект запиту на справедливість. Людина, яка пережила травму, часто потребує не лише матеріальної допомоги, а й відновлення внутрішнього відчуття безпеки та довіри до світу. Якщо суспільство і держава демонструють готовність підтримати постраждалих, забезпечити правовий захист та покарання винних, це сприяє психологічному відновленню та зміцненню соціальної стабільності. Натомість безкарність і байдужість можуть поглиблювати колективну травму та провокувати соціальну напругу.

Варто зазначити, що у воєнний час існує ризик спрощеного або радикализованого розуміння справедливості. Тривалий стрес, ненависть до агресора, емоційне виснаження можуть сприяти поширенню агресивних настроїв та нетерпимості. Саме тому важливо зберігати баланс між емоційною реакцією суспільства та принципами права і гуманізму. Справедливість не повинна перетворюватися на помсту, оскільки це може призвести до подальшого відтворення насильства.

Особливого значення набуває концепція перехідного правосуддя, яка передбачає комплекс заходів для подолання наслідків війни та відновлення суспільної довіри. До таких заходів належать судове переслідування воєнних злочинців, компенсація постраждалим, збереження історичної пам'яті, реформи державних інституцій та суспільний діалог. Для України ці механізми є надзвичайно важливими, оскільки саме через них можливе формування стійкого демократичного суспільства після завершення війни.

Крім того, процес відновлення справедливості має важливе значення для майбутніх поколінь. Формування культури пам'яті, усвідомлення цінності людського життя та неприйняття насильства сприятимуть вихованню відповідального громадянського суспільства. У цьому контексті освіта, наука та культурна сфера також стають важливими інструментами формування справедливого суспільного порядку.

Висновки. Отже, запит на справедливість у воєнний час є складним багаторівневим явищем, яке охоплює особистісний, соціальний, правовий та моральний виміри. Війна загострює відчуття несправедливості та формує потребу у відновленні людської гідності, безпеки та довіри до суспільства і держави. Індивідуальне переживання втрати, болю та травми поступово трансформується у соціальні практики взаємодопомоги, волонтерства, правозахисної діяльності та громадянської активності. Саме через ці практики суспільство демонструє здатність до самоорганізації, солідарності та моральної стійкості. Для сучасної України справедливість виступає не лише правовою категорією, а й основою суспільної консолідації та майбутнього повоєнного відновлення. Ефективне забезпечення справедливості потребує комплексного підходу, що включає покарання винних, підтримку постраждалих, психологічну реабілітацію та розвиток культури соціальної відповідальності.

Таким чином, формування справедливості у воєнний час є необхідною умовою збереження демократичних цінностей, національної єдності та побудови стійкого громадянського суспільства. Від того, наскільки ефективно суспільство та держава зможуть реалізувати принципи справедливості, залежатиме не лише подолання наслідків війни, а й перспективи подальшого розвитку України як правової та демократичної держави.

Література

1. Гришук О. В. Конвергенція справедливості і права: філософсько-правовий аспект. Хмельницький: Хмельницький університет управління та права, 2013. 268 с.
2. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
3. Клочек, Л. В. Соціальна справедливість у педагогічній взаємодії: психологічний вимір. Харків: Мачулін, 2021. 456 с.
4. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
5. De Cremer D. & Ruiters R.A.G. (2003) Emotional reactions toward procedural fairness as a function of negative information. *The Journal of Social Psychology*. V. 143. P. 793-795.

Козін Євгеній Сергійович,
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка
 здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
 науковий керівник –
Клочек Лілія Валентинівна
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка
 докторка психологічних наук, професорка,
 завідувачка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЯК МОРАЛЬНОЇ ЯКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ І ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені процесами глобалізації, соціально-економічними змінами та викликами воєнного часу, актуалізують проблему морального розвитку особистості, зокрема формування справедливості як важливої моральної якості. Справедливість належить до фундаментальних моральних цінностей, що регулюють взаємини між людьми, визначають характер соціальної взаємодії та виступають основою суспільної довіри й соціальної згуртованості.

Особливого значення проблема розвитку справедливості набуває у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення моральної свідомості, формування ціннісних орієнтацій, життєвих принципів і

світоглядних переконань. Саме в цей період зростаюча особистість починає усвідомлювати значення моральних норм, критично оцінювати суспільні явища, розвивати здатність до морального судження та прийняття відповідальних рішень. У психологічній науці проблема справедливості розглядається у контексті морального розвитку особистості, соціального пізнання, міжособистісних відносин та соціальної поведінки. Водночас питання психологічних механізмів становлення справедливості як моральної якості в підлітковому та юнацькому віці потребує подальшого теоретичного осмислення та практичного вивчення.

Викладення основного матеріалу. Справедливість є складним психологічним феноменом, який поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Як моральна якість особистості вона проявляється у здатності оцінювати власні вчинки та дії інших людей відповідно до моральних норм, принципів рівності, чесності, відповідальності та поваги до людської гідності.

У психології морального розвитку значний внесок у вивчення справедливості зробили Ж. Піаже та Л. Кольберг [4]. Ж. Піаже розглядав розвиток моральних суджень як процес переходу від зовнішнього прийняття правил до їх внутрішнього усвідомлення. На його думку, саме в підлітковому віці формується здатність оцінювати моральні ситуації з урахуванням намірів людини, а не лише наслідків її вчинків.

Подальший розвиток цих ідей представлений у теорії морального розвитку Л. Кольберга, який визначив кілька рівнів морального мислення. Підлітковий та юнацький вік характеризуються переходом від конвенційного рівня моральності до постконвенційного, коли особистість починає керуватися універсальними моральними принципами та власними етичними переконаннями. Саме в цей період справедливість поступово перетворюється із зовнішньої вимоги на внутрішню моральну цінність.

У підлітковому віці розвиток почуття справедливості значною мірою пов'язаний із розширенням соціальних контактів та включенням особистості у систему міжособистісних відносин. Підлітки особливо гостро реагують на прояви нерівності, дискримінації, упередженого ставлення та порушення прав людини. Їхні уявлення про справедливість часто мають емоційно забарвлений характер і пов'язані з потребою у визнанні, повазі та рівноправності [3].

Важливим чинником розвитку справедливості в цьому віці виступає референтна група однолітків. Саме в процесі взаємодії з ровесниками підліток навчається узгоджувати власні інтереси з інтересами інших людей, відстоювати власну позицію та враховувати різні точки зору. Досвід співробітництва, взаємодопомоги та розв'язання конфліктів сприяє формуванню більш зрілих уявлень про справедливість [2].

У юнацькому віці моральний розвиток набуває більш усвідомленого характеру. Розвиток абстрактного мислення дозволяє юнакам і дівчатам осмислювати справедливість як загальнолюдську цінність, аналізувати моральні дилеми та оцінювати суспільні процеси з позицій етичних принципів. Саме в цей

період формується індивідуальна система моральних переконань, що стає основою життєвої позиції особистості.

Психологічною основою розвитку справедливості виступають такі особистісні утворення, як емпатія, моральна рефлексія, відповідальність, соціальна компетентність та здатність до децентрації. Емпатія сприяє розумінню переживань інших людей і формує готовність діяти відповідно до принципів справедливості. Моральна рефлексія забезпечує усвідомлення моральних наслідків власних дій та оцінку їх відповідності етичним нормам.

Важливу роль у розвитку справедливості відіграють сім'я, заклад освіти та соціальне середовище. Досвід справедливих взаємин із батьками, педагогами та однолітками сприяє інтеріоризації моральних цінностей і формуванню переконання щодо значущості справедливості як принципу взаємодії між людьми [1].

В умовах сучасних суспільних викликів, пов'язаних із війною, соціальною нерівністю та кризовими явищами, проблема розвитку справедливості набуває особливої актуальності. Молодь стикається з численними прикладами як справедливих, так і несправедливих соціальних практик, що впливає на формування її моральних орієнтирів. Тому важливим завданням психологів і педагогів є створення умов для розвитку моральної свідомості, критичного мислення та відповідального ставлення до суспільних процесів.

Висновки. Справедливість є важливою моральною якістю особистості, розвиток якої відбувається протягом усього онтогенезу, але особливо інтенсивно — у підлітковому та юнацькому віці. У цей період формуються моральні судження, ціннісні орієнтації та життєві принципи, що визначають ставлення молодої людини до себе, інших людей і суспільства загалом.

Психологічними чинниками розвитку справедливості виступають моральна рефлексія, емпатія, здатність до децентрації, соціальний досвід та особливості міжособистісної взаємодії. Формування справедливості як внутрішньої моральної цінності сприяє розвитку відповідальної громадянської позиції, моральної зрілості та готовності до конструктивної соціальної взаємодії. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення психологічних механізмів формування справедливості в умовах соціальних трансформацій та розробку програм психолого-педагогічного супроводу морального розвитку молоді.

Література

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 340 с.
3. Клочек Л.В. Вплив педагога на формування в учнів уявлень про справедливість. *Наукові записки*. Випуск 122. Серія: Педагогічні науки.— Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. С. 122-130.

4. Ключек Л.В. Західні психологічні теорії справедливості. *Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2015. С.208-212.

Ковальова Юлія Анатоліївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка кафедри спортивних
ігор та масових видів спорту

СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Постановка проблеми. В умовах сучасних суспільних трансформацій набуває практичної значущості питання ефективної соціалізації дітей та молоді, оскільки воно пов'язано з формуванням соціально відповідальної особистості, здатної до ефективної взаємодії в соціумі та ведення здорового способу життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють заклади відпочинку та оздоровлення дітей і молоді, які створюють сприятливе середовище для розвитку комунікативних умінь, соціальної активності та формування позитивних поведінкових моделей.

Сучасні тенденції розвитку освіти та соціальної роботи зумовлюють пошук та упровадження інноваційних форм організації дозвілля, що поєднують фізичну активність, емоційне спілкування та соціальну взаємодію. У цьому контексті спортивна анімація розглядається як перспективна форма організації активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню позитивних соціальних установок та інтеграції дітей і молоді в соціум.

Застосування спортивної анімації у закладах відпочинку та оздоровлення забезпечує створення умов для організації різноманітних видів рухової активності, проведення спортивних ігор, змагань та рекреаційних програм, що позитивно впливають на фізичний розвиток і соціальну адаптацію дітей та молоді.

Таким чином, дослідження можливостей використання спортивної анімації як інструменту соціалізації дітей та молоді у закладах відпочинку та оздоровлення є актуальним науковим завданням, яке потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного впровадження у діяльність фахівців соціальної сфери.

Викладення основного матеріалу. Поняття «анімація» у нашій країні з'явилося нещодавно, хоча термін «анімація» існує ще з часів Стародавнього Риму. Анімація – це організація дозвілля на спортивних заходах, в готелях, на корпоративних заходах, дитячих святах та ін. В зарубіжній практиці гостинності застосовують термін «amusements» (розваги), під яким об'єднано комплекс видів

рекреаційної діяльності людини в період відпочинку, крім суто розважальної розрізняють: пізнавальну, спортивно-оздоровчу, соціокультурну та ін. [2, 5].

Анімація – це стимулювання повноцінної, рекреаційної, соціально-культурної, дозвіллевої та іншої діяльності людини шляхом впливу на її життєві сили, натхнення та одухотворення [4, 5].

У своїй доповіді соціолог Ж. Імоф описав анімацію як діяльність, спрямовану на стимулювання взаємодії всередині групи чи з нею в соціальному контексті. Однією з основних функцій анімації було сприяння адаптації особистості до нових форм соціального життя, враховуючи роботу з адаптацією та розвиток як індивідуальних, так і групових аспектів [2].

Важливо зазначити, що процес соціалізації дітей та молоді в умовах закладів відпочинку та оздоровлення має комплексний характер і поєднує освітні, виховні та рекреаційні компоненти. Соціалізація в таких умовах відбувається через активну участь у спільній діяльності, що забезпечує засвоєння соціальних норм, розвиток моральних якостей та формування відповідальної поведінки [2, 4].

У сучасних умовах зростає роль інтерактивних форм організації дозвілля, які сприяють активному включенню дітей і молоді у соціальне середовище. Саме спортивна анімація забезпечує можливість реалізації принципів діяльнісного підходу, відповідно до якого особистість формується у процесі активної взаємодії з іншими учасниками соціального середовища.

Крім того, дослідження сучасних науковців свідчать, що систематичне використання спортивно-анімаційних заходів у закладах відпочинку та оздоровлення позитивно впливає на рівень соціальної адаптації дітей і молоді, знижує прояви тривожності та агресивної поведінки, сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях [1, 3].

Спортивна анімація є відносно новим напрямом діяльності у сфері соціальної роботи та фізичного виховання, що поєднує елементи фізичної культури, рекреації, педагогіки та соціальної взаємодії. Вона спрямована на організацію активного дозвілля, створення позитивної атмосфери спілкування та формування соціальних компетентностей. Спортивна анімація розглядається як комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на активізацію рухової діяльності, створення позитивного емоційного середовища, формування мотивації до занять фізичною культурою та розвиток соціальних компетентностей. Вона є ефективним інструментом соціалізації, оскільки забезпечує включення дітей у колективну діяльність, формує навички співробітництва, взаємодопомоги та відповідальності [1, 3].

У науковій літературі спортивна анімація визначається як система спеціально організованих рухових, ігрових і розважальних заходів, що сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню позитивних емоцій та соціальних навичок учасників [1, 3].

Спортивна анімація характеризується такими ознаками: добровільність участі; доступність і різноманітність діяльності; емоційна насиченість; колективний характер взаємодії; спрямованість на розвиток особистості.

Особливістю спортивної анімації є її інтегративний характер, що дозволяє поєднувати фізичну активність з соціальною взаємодією, творчістю та самовираженням. У процесі участі в анімаційних заходах діти та молодь набувають соціального досвіду, розвивають навички комунікації, співробітництва та самоконтролю [4].

Процес соціалізації дітей та молоді характеризується складністю та багатокомпонентністю формування особистості, що передбачає засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. Одним із важливих чинників соціалізації є участь у колективній діяльності, яка забезпечує розвиток соціальних компетентностей та формування позитивних соціальних ролей [4, 5].

Спортивна анімація має значний соціалізаційний потенціал, оскільки сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття колективізму, підвищенню самооцінки, розвитку лідерських якостей, формуванню відповідальності, профілактиці девіантної поведінки.

Участь дітей і молоді у спортивно-анімаційних заходах створює умови для формування соціально значущих якостей особистості, таких як взаємоповага, толерантність, дисциплінованість і наполегливість.

Крім того, спортивна анімація сприяє соціальній адаптації дітей і молоді, особливо тих, які перебувають у складних життєвих обставинах або мають обмежені можливості для участі у соціальному житті. Завдяки участі в колективних іграх та змаганнях вони отримують можливість реалізувати свої здібності, відчути підтримку однолітків і сформуванню позитивне ставлення до суспільства [2,5].

У закладах відпочинку та оздоровлення дітей і молоді застосовуються різноманітні форми спортивної анімації, що забезпечують активне дозвілля та сприяють соціалізації учасників.

До основних форм спортивної анімації належать: спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); рухливі ігри; спортивні свята; змагання та естафети; туристичні походи; фітнес-програми; танцювальні та аеробні заняття; спортивні квести.

Застосування різноманітних форм спортивної анімації дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби дітей і молоді, забезпечує варіативність рухової активності та підвищує рівень мотивації до занять фізичною культурою. Водночас такі заходи створюють умови для розвитку соціальної активності, відповідальності за результати спільної діяльності та формування позитивних моделей поведінки [2, 5].

Особливо ефективними є командні спортивні ігри та змагання, які сприяють формуванню навичок співробітництва, взаємодопомоги та лідерства. У процесі колективної діяльності учасники навчаються приймати спільні рішення, розподіляти ролі та нести відповідальність за результати роботи команди [4].

Особливу роль у спортивній анімації відіграють рухливі ігри, які забезпечують розвиток фізичних якостей, координації рухів, швидкості реакції

та витривалості. Вони сприяють формуванню позитивного емоційного стану та створюють умови для активного спілкування між учасниками [1].

Організація таких заходів передбачає активну участь дітей і молоді у колективній діяльності, що сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню командного духу та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Ефективність спортивної анімації як інструменту соціалізації залежить від створення відповідних соціально-педагогічних умов.

До основних умов належать:

1. наявність кваліфікованих фахівців;
2. організація безпечного та комфортного середовища;
3. використання різноманітних форм і методів діяльності;
4. урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей і молоді;
5. забезпечення мотивації до участі у спортивно-анімаційних заходах.

Дотримання зазначених соціально-педагогічних умов забезпечує ефективність спортивної анімації як інструменту соціалізації дітей та молоді. Важливо також враховувати принципи добровільності участі, доступності фізичної активності, індивідуалізації та системності організації заходів, що відповідає сучасним вимогам до організації освітньо-виховного процесу у сфері соціальної роботи та фізичного виховання.

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність інтеграції спортивної анімації з іншими видами соціально-педагогічної діяльності, такими як психологічна підтримка, соціальне консультування та культурно-дозвіллева робота, що сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню її соціальної компетентності.

Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальний працівник або педагог-організатор, який здійснює планування, організацію та контроль проведення спортивно-анімаційних заходів. Він створює сприятливі умови для соціальної взаємодії, підтримує позитивний емоційний клімат і сприяє розвитку соціальних компетентностей учасників.

Висновки. Спортивна анімація є ефективним інструментом соціалізації дітей та молоді у закладах відпочинку та оздоровлення, оскільки поєднує фізичну активність, соціальну взаємодію та емоційне спілкування. Її використання забезпечує формування соціальних компетентностей, розвиток комунікативних навичок, підвищення рівня фізичної активності та зміцнення психічного і фізичного здоров'я дітей і молоді.

Застосування спортивної анімації сприяє профілактиці соціальної дезадаптації, розвитку соціальної відповідальності, формуванню здорового способу життя та створенню сприятливого соціально-педагогічного середовища у закладах відпочинку та оздоровлення.

Література

1. Віндюк А.В. «Спортивно-оздоровча анімація: види, функції, особливості організації». *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. вип. 190. 2020. С. 15-19. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-190-15-19>

2. Жданович Ю.М. Педагогічна анімація як засіб соціально-педагогічної підтримки дітей вимушених переселенців. *Наукові записки* [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. 2016. № 1. С. 119-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzspp_2016_1_23

3. Колесник С.В., Рода О.Б. Використання анімаційних технологій для покращення фізичної активності учнівської молоді. Фітнес, харчування та активне довголіття: зб. тез доп. I Міжнародн. наук.-практ. конф. (23 березня 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2021. С. 25.

4. Конончук Д. Соціально-педагогічні аспекти анімаційної діяльності. *Освітній простір України*. 2017. № 10. С. 146 –154.

5. Максимовська Н.О. Система анімаційної соціально-педагогічної діяльності: інноваційний вимір. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 5 (69). С. 121-132. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2017.05/121-131>.

Колос Наталя Вікторівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НОТАРІУСІВ

Постановка проблеми. Успіх будь-якої країни у сучасних умовах залежить від розуміння важливості людського потенціалу і вміння держави створювати цілісну систему управління персоналом. Це включає в себе ефективний відбір, підготовку та залучення кадрів, адекватну оцінку їхньої діяльності, стимулювання, психологічну та професійну підтримку, а також сприяння підвищенню їхньої кваліфікації. Тому увага до соціально-гуманітарних аспектів управління є важливою складовою успішного розвитку суспільства.

Нотаріат в Україні – це професійна діяльність осіб, яка супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, емоційного напруження та інтенсивної міжособистісної взаємодії щодо практичного виконання завдань [2].

Роботанотаріуса, яка включає в себе взаємодію «людина-людина», через велику кількість стресових факторів потребує значних зусиль у саморегуляції. Тому ця діяльність вважається однією з найбільш емоційно напружених.

Викладення основного матеріалу. Професійне вигорання – це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу,

перевантаження та невдоволеності на роботі. Це може виявлятися в емоційному виснаженні, відчутті втрати ентузіазму та мотивації, а також відчутті безсилля та безнадійності. Люди, які стикаються з професійним вигоранням, втрачають інтерес до своєї роботи, мають низьку працездатність, відчувають великий рівень стресу та втоми.

В сучасній науковій літературі для опису особливого типу професійних деформацій часто використовуються терміни «професійний стрес», «емоційне вигорання» та «професійне вигорання». Ці терміни часто вважаються синонімічними, але насправді вони мають відмінні значення.

Термін «вигорання» запровадив Герберт Фройденбергер 1974 року у своїй роботі «Вигорання персоналу». Він використав його для опису стану емоційного, розумового та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу високого рівня стресу та вимог на робочому місці.

Протягом тривалого часу термін «вигорання» не мав чіткого визначення. Дослідження феномену «вигорання» було ускладнене через його неоднозначність та складність. Різні методи були використані для вимірювання вигорання, і результати не завжди були достовірними, надійними та валідними. Брак теоретичної чіткості та адекватних інструментів вимірювання ускладнював детальне описання цього феномену ні теоретично, ні емпірично. Протягом двадцяти років від початку вивчення «вигорання» в англійській літературі було опубліковано понад тисячу статей, але більшість досліджень мали описовий характер [1].

Однією з найбільш важливих наслідків тривалого професійного стресу є явище «професійного вигорання», що є одним з проявів стресу, який співробітник відчуває у своїй роботі. Цей термін описує загальний результат тривалого робочого стресу та певних видів професійних криз.

Профвигорання – надзвичайно актуальна та поширена проблема сьогодення. Точної статистики немає, але близько 5-7% населення у світі мають прояви вигорання. Цей стан поширений в усьому світі та не є унікальним явищем для нашого часу.

Багато вчених вивчали і аналізували зміст, прояви, чинники професійного вигорання особистості загалом (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Зеєр, Г. Ложкін, С. Максименко, Х. Маслач, В. Орел, Т. Титаренко) та в окремих професіях (Т. Грубі, Л. Карамушка, Г. Ложкін, О. Сафін, В. Шауфелі).

Проблема «вигорання» привертає увагу через свою складність як психофізіологічної реакції, що охоплює психологічний, емоційний та фізичний відхід від активності у зв'язку з негативними чинниками, що спричиняють «вигорання».

Найпопулярнішою сьогодні є концепція вигорання, яку запропонували Х. Маслач і С. Джексон у 1976 та 1986 роках. Вони описали психічне вигорання як феномен, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення професійних досягнень.

Х. Маслач визначила феномен емоційного вигорання через термін «професійне вигорання», що дозволило досліджувати це явище як аспект професійної деформації фахівця під впливом робочого стресу.

Н. Водоп'янова та О. Старченкова описали феномен психічного вигорання як «багатомірний конструкт, що включає в себе сукупність негативних психологічних переживань і дезадапційної поведінки як наслідок тривалих й інтенсивних стресів спілкування», а феномен професійного вигорання як «сукупність стійких симптомів, що проявляються в негативних емоційних переживаннях й настановах щодо своєї роботи (професії) і суб'єктів ділового спілкування».

Л. Вайнштейн застосовує термін «феномен психічного вигорання» і розуміє його як особливий прояв негативного впливу професії на особистість.

Л. Дьоміна та І. Ральнікова визначають його як «функціональний стереотип, що дає змогу дозувати й ощадливо витратити енергетичні й психологічні ресурси».

Згідно з В. Бойко, феномен емоційного вигорання розвивається поетапно, і для кожного етапу характерні певні ознаки, які викликаються різними чинниками.

До сьогодні не існує єдиного погляду на структуру та динаміку феномена професійного вигорання.

Вигорання – не одномоментний процес; він розвивається поступово, процесуально. Розглядаючи вигорання як процес, Д. Етціон вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно, латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється відчуття виснаження. При цьому вона сама неспроможна пов'язати це руйнівне переживання з певною конкретною стресовою подією.

Отже, професійне вигорання є складним процесом, що обумовлений різноманітними внутрішніми (психологічними) та зовнішніми (соціально-економічними та фізичними) чинниками. Воно включає в себе емоційне виснаження, зниження особистих досягнень, втрату мотивації до праці та життя в суспільстві.

Аналіз наукової літератури українських та міжнародних дослідників вказує на те, що професійне вигорання є складним явищем з багатьма компонентами, і його приналежність залишається об'єктом дискусії. Найбільш поширеною моделлю є тривалість феномену, запропонована Х. Маслач і С. Джексон, в рамках якої вигорання описується як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження.

Висновки. Професійне вигорання не має прямої взаємозалежності від таких факторів, як стаж роботи нотаріусів, вік та зовнішня продуктивність професійної діяльності. Крім того, цей синдром може виникати не лише у фахівців, чия діяльність пов'язана з активним спілкуванням, але й у представників інших професійних груп, особливо коли існує велика відповідальність за виконану роботу. Вигорання може виникати у тих, хто постійно переживає емоційний напружений взаємозв'язок на роботі, зокрема в

умовах взаємодії «людина – людина», і не може ефективно компенсувати цю напругу. Постійне напруження та стрес також є факторами, що сприяють професійному вигоранню. У той же час важливо зауважити, що професійне вигорання – це індивідуальний процес, що визначається поєднанням особистісних та об'єктивних чинників, які залежать від індивідуальних рис особистості, а також від системи професійного розвитку та соціальних умов.

Ключовим стимулом для психологічної профілактики та корекції професійного вигорання є процес саморозвитку. Систематичний і цілеспрямований розвиток самосвідомості є основним принципом для запобігання та виправлення професійних проблем. Підтримання усвідомленого контролю над діяльністю включає у себе прийняття особистістю мети своєї діяльності та програми змін.

Література

1. Арефнія С. В. Основні напрямки практичної психологічно-педагогічної роботи із синдромом вигорання у державних службовців державних органів влади. *Теорія і практика сучасної психології*: Зб. наук. праць. Вип. 3. Запоріжжя. 2018 р. С.81–87.

2. Закон України «Про державну службу» від 16.12.1993 № 3723-ХІІ. Електронний ресурс - <https://ips.ligazakon.net/document/T372300?an=1>.

Кузьмін Віктор Володимирович

Національний університет «Запорізька політехніка»,
кандидат соціологічних наук,
доцент кафедри психології

Чернишев Сергій Олександрович

Національний університет «Запорізька політехніка»,
здобувач вищої освіти

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СТАБІЛЬНОЇ САМООЦІНКИ У ПОДОЛАННІ РИЗИКІВ ІГРОМАНІЇ

Постановка проблеми. Сучасний соціокультурний простір України функціонує в умовах перманентного екстремального стресу, зумовленого повномасштабною військовою агресією. Такий стан справ вимагає від наукової спільноти переосмислення концепції цілісності особистості не просто як статичної структури, а як динамічного процесу безперервної адаптації. Деструктивний вплив зовнішнього середовища часто призводить до дезорганізації внутрішнього світу людини, породжуючи стан когнітивного дисонансу та емоційної виснаженості. У пошуках швидкого полегшення та сурогатної стабільності частина населення звертається до адиктивних форм поведінки, серед яких особливе місце посідає ігроманія (лудоманія).

Ігрова залежність у воєнний та повоєнний періоди стає формою «психологічної анестезії», що дозволяє особистості тимчасово нівелювати

відчуття безпорадності та соціальної ізоляції. Проблема збереження цілісності особистості в таких умовах стоїть надзвичайно гостро, адже руйнація внутрішніх ціннісних орієнтирів веде до глибинної деградації соціальних зв'язків. Як зазначають дослідники, соціально-психологічна ексклюзія в період війни є одним із найважчих наслідків для психічного здоров'я громади [2]. Отже, виникає нагальна потреба у визначенні та науковому обґрунтуванні дієвих механізмів протидії адикціям, які б базувалися на інтеграції ментальних та фізичних ресурсів людини.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування взаємозв'язку між рівнем самооцінки, інтенсивністю фізичної активності та ризиками виникнення ігрової залежності як чинників, що визначають цілісність особистості в кризових умовах.

Викладення основного матеріалу. Цілісність особистості є фундаментальною категорією, що відображає здатність індивіда зберігати свою автентичність та психологічну стійкість під впливом деструктивних факторів. Одним із найпотужніших внутрішніх регуляторів цієї цілісності є самооцінка. У контексті ігрової залежності самооцінка виконує роль «імунного бар'єру». Особистість із адекватною, стабільною самооцінкою має вищий рівень резистентності до зовнішніх маніпулятивних впливів ігрових індустрій. Натомість індивіди з дефіцитарною самооцінкою схильні використовувати ігровий простір як арену для віртуальної самореалізації, де досягнення (хоч і цифрові) створюють ілюзію власної значущості та успішності.

Важливо розуміти, що професійна підготовка майбутніх фахівців має базуватися на використанні інноваційних технологій, які дозволяють вчасно діагностувати такі деструктивні тенденції та впроваджувати заходи превенції [1]. Робота з самооцінкою в межах психологічної реабілітації має поєднуватися з когнітивною переробкою травматичного досвіду. Адже саме в умовах професійної діяльності стрес часто стає тригером, що запускає механізми адикції як засобу компенсації втоми та невпевненості [4].

Особливе місце в системі збереження цілісності особистості посідає фізична активність. З точки зору цілісного підходу, неможливо розглядати психічне здоров'я у відриві від фізичного стану. Фізична активність виступає як природний біологічний модулятор емоційного стану. На відміну від ігрової залежності, яка експлуатує систему винагороди мозку через механізм швидкого, але деструктивного «дофамінового сплеску», фізичні вправи забезпечують стабільне та фізіологічно виправдане вироблення нейромедіаторів радості.

Більше того, роль фізичної культури полягає в поверненні особистості відчуття «тілесного Я». В умовах стресу людина часто переживає дисоціацію – відстороненість від власних відчуттів та потреб. Регулярна рухова активність дозволяє відновити цей зв'язок, підвищити впевненість у власних силах та, як наслідок, стабілізувати самооцінку через реальні, вимірювані досягнення. Це створює надійну альтернативу ігровій реальності, де успіх є ефемерним і не веде до особистісного зростання.

Інтеграція цих підходів є особливо актуальною при роботі з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами. Як показує досвід розробки інтегрованих моделей адаптації, поєднання соціальної підтримки, освітніх інтервенцій та психологічної корекції дає найкращі результати у зниженні стигматизації та запобіганні девіантній поведінці [3]. Залучення людей до активного способу життя сприяє їхній соціальній акомодатії, оскільки спортивна діяльність зазвичай передбачає групову взаємодію та формування нових позитивних соціальних зв'язків.

Механізм подолання ризиків ігromанії через фізичну активність та роботу з самооцінкою можна представити як тріступеневу модель:

- біологічний етап: стабілізація гормонального фону та зниження рівня кортизолу за рахунок фізичних навантажень;
- психологічний етап: зміцнення внутрішньої опори та підвищення самоповаги через подолання реальних труднощів під час занять спортом;
- поведінковий етап: заміна деструктивного ігрового патерну на конструктивну рухову активність, що веде до відновлення цілісності життєвого шляху особистості.

Таким чином, фізична активність та стабільна самооцінка працюють у синергії: рух дає енергію та біологічну базу для змін, а усвідомлена робота над власним «Я» спрямовує цю енергію на побудову здорової життєвої стратегії, вільної від залежностей.

Висновки. Дослідження показало, що збереження цілісності особистості в умовах воєнного та повоєнного стресу вимагає застосування мультидисциплінарного підходу. Ігromанія є симптомом глибинного розладу внутрішньої рівноваги, спричиненого як зовнішнім тиском, так і внутрішньою невпевненістю. Стабільна самооцінка виступає ключовим внутрішнім фактором захисту, який дозволяє особистості зберігати автономію та не піддаватися адиктивним спокусам. Фізична активність, у свою чергу, є потужним зовнішнім ресурсом, що забезпечує психосоматичну єдність та діє як природний антидепресант.

Поєднання цих двох векторів у межах соціально-психологічної роботи дозволяє не лише профілакувати ігрову залежність, а й сприяти загальному відновленню цілісності особистості, її успішній адаптації до нових життєвих реалій. Подальша перспектива досліджень полягає у розробці конкретних методичних рекомендацій для реабілітаційних центрів, де б фізична реабілітація була інтегрована в курс психологічної допомоги особам з адиктивною поведінкою.

Література

1. Інноваційні технології формування професійної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі вищої освіти / В. Кузьмін та ін. *Наука і освіта*. 2026. № 1. С. 133–139. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-1-17>
2. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Шеховцов О. В. Соціально-психологічна ексклюзія дітей-сиріт в трансформаційному українському

суспільстві в період війни. *Психологія та соціальна робота*. 2025. Вип. 1 (61). С. 160–169. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.15>

3. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак Г. В. Інтегрована модель зниження стигматизації внутрішньо переміщених осіб: соціальна акомодация, психологічна адаптація та освітні інтервенції в українських громадах. *Психологія та соціальна робота*. 2026. № 1. С. 95–105. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.9>

4. Фактори впливу на розвиток стресу в професійній діяльності: інноваційний аспект / А.Г. Стадник та ін. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2024. Вип. 104. С. 130–140. <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.104.11>

Кузьміна Марія Олегівна

Національний університет «Запорізька політехніка»,
доктор філософії зі спеціальності 231 «Соціальна робота»,
доцент кафедри соціальної роботи,

Чернишов Олександр Олександрович

Національний університет «Запорізька політехніка»,
здобувач вищої освіти

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічних суспільних трансформацій та перманентних кризових явищ проблема збереження психічного здоров'я дорослого населення набуває статусу пріоритетного завдання загальнодержавного рівня. Психічне здоров'я в межах цілісного підходу розглядається не просто як відсутність клінічних проявів захворювань, а як складний стан динамічної рівноваги, що дозволяє особистості ефективно реалізувати свій потенціал, долати життєві стреси та продуктивно працювати. Одним із найпотужніших, але часто недооцінених інструментів підтримки цієї рівноваги є регулярна фізична активність.

Актуальність теми посилюється тим, що значна частина дорослого населення України сьогодні перебуває в стані хронічного емоційного напруження. У системі вищої освіти та соціальної роботи важливо розуміти, що формування професійної компетентності фахівців повинно базуватися на нових підходах, які інтегрують ментальну гігієну та фізичну рекреацію [3]. Особливої уваги потребують дорослі особи, чия первинна соціалізація відбувалася у складних соціальних умовах (наприклад, вихованці інтернатних закладів), оскільки їхні адаптаційні ресурси часто мають дефіцитарний характер і потребують специфічного моделювання підтримки [1].

Метою роботи є всебічний аналіз взаємозв'язку між фізичною активністю та показниками психічного здоров'я дорослих, а також обґрунтування соціотехнологічних моделей підтримки особистості через рухову активність.

Викладення основного матеріалу. Взаємозв'язок між фізичним станом та ментальним благополуччям має складну мультидисциплінарну природу, що охоплює нейрофізіологічний, психологічний та соціальний рівні. На біологічному рівні систематичні фізичні навантаження виступають як потужний антидепресант. Під час занять спортом активується синтез нейротрофічних факторів мозку, які сприяють нейропластичності – здатності мозку адаптуватися до нових умов та відновлюватися після стресових пошкоджень. Крім того, фізична активність нормалізує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, що відповідає за реакцію на стрес, знижуючи хронічно високий рівень кортизолу.

З психологічної точки зору, фізична активність сприяє зміцненню «Я-концепції» дорослої людини. Регулярні тренування дозволяють відчувати контроль над власним тілом, що є критично важливим у періоди життєвої нестабільності. Ефект «Mastery» (опанування) – відчуття успіху від досягнення фізичних цілей – прямо транслюється на загальну самооцінку та впевненість у власній здатності долати життєві перешкоди. Для осіб, які в минулому мали досвід соціальної депривації (зокрема студенти-сироти), таке моделювання успішної діяльності через спорт стає фундаментом для подальшої соціалізації у вищих навчальних закладах та професійному середовищі [1].

Соціотехнологічний аспект даної проблеми полягає в тому, що фізична активність дорослих часто є інструментом соціальної інтеграції та подолання самотності. Колективні форми занять спортом створюють простір для позитивної міжособистісної взаємодії, що є невід'ємною частиною соціалізації дорослої людини в сучасних громадах [2]. У цьому контексті соціалізація сиріт та інших вразливих категорій населення у вищих навчальних закладах України має розглядатися через призму створення інклюзивного спортивного середовища, яке б стимулювало не лише фізичний розвиток, а й психологічне прийняття себе в новому соціальному статусі.

Важливим компонентом є підготовка кадрів. Сучасна вища школа має впроваджувати інноваційні моделі навчання, де формування професійної компетентності фахівців соціальної сфери включає навички збереження власного психічного здоров'я та здоров'я клієнтів за допомогою рухової активності [3]. Це дозволяє уникнути професійного вигорання та підвищити ефективність соціальних інтервенцій. Використання соціотехнологічного підходу дає змогу проектувати середовище, де фізична активність стає нормою життя, а не разовим заходом.

Для дорослих людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, фізична активність виконує функцію «заземлення». Вона повертає людину з площини тривожних думок про майбутнє або болючих спогадів про минуле у площину «тут і зараз», фіксуючи увагу на тілесних відчуттях. Такий механізм є основою багатьох сучасних європейських стандартів надання психологічної допомоги, де фізична реабілітація інтегрована в загальний протокол терапії стресових розладів.

Окремо слід виділити роль фізичної активності у підтримці когнітивного здоров'я дорослих. Покращення мозкового кровообігу та стимуляція префронтальної кори під час руху сприяють кращій концентрації уваги, пам'яті та виконавчим функціям. Це безпосередньо впливає на продуктивність у професійній діяльності та здатність до прийняття виважених рішень у кризових ситуаціях. Таким чином, ми спостерігаємо замкнене позитивне коло: фізична активність зміцнює психіку, а міцна психіка дає мотивацію для підтримки активного способу життя.

Отже, цілісний підхід до здоров'я дорослої людини вимагає відходу від розділення «тілесного» та «духовного». Психічне здоров'я є продуктом цілісного функціонування системи «особистість-середовище», де рухова активність виступає ключовим сполучною ланкою, що забезпечує адаптацію на всіх рівнях – від клітинного до соціального.

Висновки. Взаємозв'язок фізичної активності та психічного здоров'я дорослих є фундаментальним принципом сучасної психології та соціальної роботи. Регулярні навантаження не лише профілактують розвиток тривожних та депресивних станів, а й виступають дієвим засобом соціальної адаптації, особливо для категорій населення, що потребують посиленої уваги (сироти, особи у СЖО).

Ефективна підтримка ментального благополуччя дорослих можлива лише за умови впровадження інтегрованих моделей, що поєднують фізичну рекреацію з психосоціальною підтримкою. Це вимагає від системи вищої освіти підготовки фахівців нового покоління, здатних використовувати соціотехнологічні методи для створення здоров'язберезувального простору в громадах. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці диференційованих програм фізичної активності для різних вікових та соціальних груп дорослого населення в умовах повоєнного відновлення України.

Література

1. Кузьмін В.В. Моделювання соціалізації студентів-сиріт у ВНЗ. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*: зб. наук. пр. [редкол.: Д.М. Ядранський (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2011. Вип. 51. С. 181–189. <https://soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2011/51/24.pdf>
2. Кузьмін В.В. Соціалізація сиріт у вищих навчальних закладах України: соціотехнологічний аспект. Автореф. дис...канд. соц. н.: 22.00.04. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2013. 20 с. <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/3594>
3. Kuzmina M. O. Training of Future Social Work Specialists: New Approaches to Forming Professional Competence in Higher Education. Warsaw: East European Association of Scientists, 2025. 203 p. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15288534>

Мамчур Ірина Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Постановка проблеми. Проблема дослідження полягає в тому, що в умовах воєнного стану, вимушеного переселення та тривалого впливу стресогенних факторів внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються не лише з матеріальними труднощами, але й із глибокими психологічними викликами: втратою безпеки, соціальних зв'язків, звичного способу життя, підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю та ризиком дезадаптації. За таких умов особливої актуальності набуває резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до кризових обставин, зберігати психологічну стійкість і відновлювати внутрішні ресурси.

Попри значну увагу до проблем психічного здоров'я ВПО, недостатньо вивченими залишаються психологічні особливості розвитку резильєнтності саме в контексті вимушеного переміщення, впливу травматичного досвіду, соціального середовища, індивідуально-особистісних ресурсів та механізмів подолання стресу. Існує потреба у глибшому розумінні чинників, що сприяють або перешкоджають формуванню резильєнтності у ВПО, для розробки ефективних психологічних програм підтримки, адаптації та відновлення.

Таким чином, наукова проблема полягає у виявленні психологічних особливостей, ресурсів і механізмів розвитку резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб в умовах соціальної нестабільності та травматизації, що зумовлює необхідність комплексного дослідження цього феномену.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психології існує багато підходів до розуміння феномену резильєнтності. Загалом цей термін використовують для позначення здатності людини зберігати психічне й фізичне благополуччя в умовах несприятливих або загрозливих обставин. У класичному підході С. Мастен, К. Бест і Н. Гармеці резильєнтність визначається як здатність підтримувати стабільне функціонування, адаптуватися до стресових змін і відновлюватися після негативного впливу [6].

Особливої актуальності дослідження резильєнтності набуває у вивченні механізмів, які дозволяють людині не лише долати складні життєві випробування, а й досягати психологічного зростання після них. Практичне значення цього феномену полягає у можливості розробки ефективних психотехнологій, спрямованих на розвиток життєстійкості, стресостійкості та навичок подолання труднощів [2].

О. Кокур розглядає резильєнтність як інтегральну властивість особистості, що охоплює здатність адаптуватися до небезпечних ситуацій, відновлюватися після труднощів і розвиватися через подолання невдач [1]. Н. Гусак підкреслює

також соціальний вимір цього явища, визначаючи резильєнтність як здатність особистості чи спільноти зменшувати психологічні та соціальні наслідки кризових подій через активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів [3].

Дослідниця З. Спринська зазначає, що суттєвою проблемою адаптації внутрішньо переміщених осіб є труднощі інтеграції в нове соціальне середовище, зокрема небажання частини переселенців змінювати звичні установки, цінності та спосіб життя відповідно до умов нового регіону. Попри переміщення в межах однієї країни, соціально-економічні й культурні відмінності між регіонами можуть ускладнювати первинну адаптацію.

Вирішальну роль у цьому процесі відіграють емоційні переживання та індивідуальні особливості реагування на стрес. Дослідження показують, що багато ВПО мають підвищений рівень тривожності, депресивності, самотності, емоційного виснаження та знижену самооцінку. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток резильєнтності як здатності відновлюватися та долати наслідки кризових і травматичних подій завдяки особистісним, соціальним і духовним ресурсам [4].

Із соціально-психологічної та педагогічної позицій рівень стресостійкості особистості визначається за кількома основними показниками: здатністю зберігати соціальну адаптацію, підтримувати важливі соціальні зв'язки, реалізовувати власний потенціал і життєві цілі, зберігати працездатність, а також підтримувати належний стан здоров'я.

Фахівці підкреслюють, що для збереження чи підвищення стресостійкості людині необхідно активно залучати внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають протидіяти негативному впливу стресових чинників.

За концепцією Г. Сельє, в умовах стресу організм використовує два основні адаптаційні ресурси: поверхневу та глибоку енергію адаптації. Поверхневі ресурси активізуються одразу після дії стресора, забезпечуючи швидке реагування організму, і відносно легко відновлюються завдяки відпочинку або сну, що сприяє запобіганню виснаженню та розвитку передхворобливих станів [6].

Розвиток резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб є складним багаторівневим процесом, що формується під впливом травматичного досвіду вимушеного переселення, втрати звичного середовища, соціальної нестабільності та необхідності адаптації до нових умов життя. Психологічні особливості цього процесу доцільно розглядати через взаємодію емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального компонентів:

1. *Емоційний компонент.* Для ВПО характерними є підвищена тривожність, страх, невизначеність, депресивні переживання, почуття втрати, самотності та емоційного виснаження. Розвиток резильєнтності передбачає поступове формування емоційної саморегуляції, здатності долати наслідки психотравмуючих подій, знижувати інтенсивність дистресу та відновлювати внутрішню рівновагу.

2. *Когнітивний компонент.* Важливу роль відіграє переосмислення травматичного досвіду, формування нових життєвих смислів, розвиток

позитивного мислення, гнучкості та здатності бачити перспективу навіть в умовах кризи. Резильєнтні особистості частіше демонструють здатність до конструктивної оцінки труднощів і пошуку ефективних стратегій подолання.

3. *Поведінковий компонент.* Проявляється у здатності до активної адаптації, освоєння нових соціальних ролей, самостійного вирішення проблем, використання копінг-стратегій та готовності до змін. Важливим є перехід від пасивного переживання труднощів до активного відновлення власного життя.

4. *Соціальний компонент.* Одним із ключових чинників розвитку резильєнтності є соціальна підтримка: сім'я, громада, волонтерські ініціативи, психологічна допомога, інтеграція у нове середовище. Збереження або відновлення соціальних зв'язків суттєво знижує ризик дезадаптації та сприяє психологічному відновленню.

5. *Особистісно-ресурсний компонент.* До внутрішніх ресурсів належать самооцінка, мотивація, життєстійкість, духовні цінності, віра у власні сили, здатність до самопідтримки. Саме активізація цих ресурсів дозволяє ВПО не лише долати кризу, а й досягати посттравматичного зростання.

Висновки. Отже, резильєнтність внутрішньо переміщених осіб є динамічним процесом психологічної адаптації, що забезпечує збереження особистісної цілісності, психологічного здоров'я та здатності до відновлення після травматичних подій. Її розвиток залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої соціальної підтримки. Формування резильєнтності є важливою умовою успішної адаптації ВПО, зниження негативних психологічних наслідків вимушеного переселення та підвищення якості життя. Перспективним напрямом є проведення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення рівня резильєнтності у внутрішньо переміщених осіб, визначення ключових психологічних чинників її розвитку та особливостей взаємозв'язку з тривожністю, стресостійкістю, самооцінкою й соціальною адаптацією. Особливої уваги потребує дослідження ефективності психокорекційних програм і методів психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів ВПО, підвищення їх адаптаційних можливостей та психологічного благополуччя.

Література

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
2. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 2-3 (17). 2019. С.77-89.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Є. Гусак та ін. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Спринська В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. №6. С.50-56.
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
6. Masten A., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions

from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. 1990. № 2 (4). P. 425-444.

Марчук Олена Адамівна
ПАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
студентка факультету психології
Раєвська Яна Миколаївна,
науковий керівник
ПАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
докторка психологічних наук, професорка кафедри психології

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЇХ ВИРАЖЕНОСТІ

Постановка проблеми. Соціальна адаптація у сучасних умовах пов'язана з тривалим психоемоційним навантаженням, невизначеністю та необхідністю постійно змінювати звичні способи життя. Це особливо помітно в ситуації вимушеної міграції або адаптації до нових соціальних умов, коли людина одночасно вирішує питання житла, роботи, взаємодії з новим середовищем і підтримання повсякденного ритму життя. У цих умовах психоемоційний стан перестає бути лише внутрішнім переживанням і починає прямо відображатися на поведінці. Людині стає складніше підтримувати послідовність у діях, організовувати повсякденні справи, взаємодіяти з іншими людьми. При цьому подібні зміни часто виникають у межах неклінічної вибірки і залишаються поза увагою як окрема психологічна проблема.

У сучасних дослідженнях достатньо детально описані окремі аспекти цієї теми: психоемоційний дистрес, труднощі емоційної регуляції, соціальна адаптація. Однак значно рідше вони розглядаються як взаємопов'язані процеси. У практичній роботі це призводить до того, що увага зосереджується або на симптомах, або на поведінкових труднощах, без розуміння їх внутрішнього зв'язку. Саме тому важливо дослідити, як психоемоційні симптоми, труднощі емоційної регуляції та соціальна адаптація пов'язані між собою і як цей зв'язок проявляється у повсякденному житті.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 35 до 55 років, які перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Усі респонденти включені до неклінічної вибірки. Вибірка була розподілена на три групи за рівнем вираженості психоемоційних симптомів: низький, середній і високий рівень.

Для оцінки показників використовувалися методики WHODAS 2.0, DASS-21, PCL-5, DERS-16. Обробка результатів здійснювалася за допомогою описової статистики, t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу Пірсона.

Порівняльний аналіз показав статистично значущі відмінності між групами за показниками соціальної адаптації ($p < 0,05$). У групі з високим рівнем психоемоційних симптомів зафіксовано нижчі показники повсякденної активності та участі у соціальному житті порівняно з групою з низьким рівнем симптомів.

Кореляційний аналіз виявив прямий зв'язок між рівнем психоемоційного дистресу (DASS-21) і труднощами повсякденної діяльності (WHODAS 2.0) ($r = 0,46$; $p < 0,05$). Також встановлено зв'язок між труднощами емоційної регуляції (DERS-16) та рівнем психоемоційних симптомів ($r = 0,52$; $p < 0,01$).

Ці результати дозволяють побачити узгоджену динаміку. Зі зростанням психоемоційного навантаження змінюється внутрішній стан і спосіб організації життя. Людина витрачає більше зусиль на звичайні дії, частіше відкладає рішення, швидше втомлюється, уникає частини навантаження або діє імпульсивно. У результаті знижується рівень соціальної адаптації.

Важливим є те, що ці зміни мають поступовий характер. На рівні помірної симптоматики вони ще не виглядають як різке порушення, однак уже впливають на якість повсякденного життя. Саме цей рівень є найбільш показовим, оскільки поєднує збереження зовнішньої активності з внутрішнім перевантаженням.

Отримані результати підтверджують, що труднощі емоційної регуляції виступають проміжною ланкою між психоемоційним станом і поведінкою. Якщо внутрішнє напруження не обробляється і не стабілізується, воно починає визначати спосіб дій, що безпосередньо впливає на адаптацію.

На основі цього була проведена апробація програми психологічної підтримки для осіб із підвищеним рівнем психоемоційних симптомів. Програма складалася з 8 занять тривалістю 60–75 хвилин і була спрямована на роботу з емоційними реакціями та їх зв'язком із повсякденними ситуаціями.

У процесі роботи увага приділялася усвідомленню стану і тому, як цей стан проявляється в конкретних життєвих діях: плануванні, взаємодії, виконанні завдань. Це дозволило пов'язати внутрішні зміни з практичним рівнем.

За результатами апробації учасники відзначали більш стабільний стан, зменшення напруження, кращу здатність організовувати щоденні справи. Важливо, що зміни проявлялися у суб'єктивних відчуттях, і також на рівні поведінки. Це дозволяє розглядати розвиток навичок емоційної регуляції як реальну точку впливу в роботі з соціальною адаптацією.

Висновки. Рівень психоемоційних симптомів пов'язаний із соціальною адаптацією і проявляється у повсякденному житті. Зі зростанням симптоматики ускладнюється організація діяльності, взаємодія з іншими людьми та прийняття рішень. Встановлені кореляційні зв'язки підтверджують, що труднощі емоційної регуляції є важливою ланкою цього процесу і через них психоемоційний стан переходить у поведінкові зміни.

Результати апробації показують, що робота з емоційною регуляцією може покращити повсякденну адаптацію. Це має практичне значення для розробки програм психологічної підтримки.

Література

1. Дроздова Л. В. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах стресу. *Психологічний журнал*. 2023. № 5. С. 45–52.
2. Слюсаревський М. М., Чуніхіна С. Л. Психологічний стан українського суспільства в умовах війни : матеріали дослідження. Київ : ІСПП НАПН України, 2024.
3. Стадник В. А. Соціально-психологічна адаптація в умовах кризового суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2024. № 2. С. 112–120.
4. Раєвська Я. М. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2021. № 3 (52). С. 127–132.

Матвієнко Оксана
практичний психолог

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ЯК ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ: МОДЕЛЬ «ПСИХОЛОГІЧНОГО КІНЦУГІ» У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ

Постановка проблеми. Сучасна соціально-психологічна реальність в Україні формує новий запит до практики допомоги – не лише відновлення функціональності особистості після травми, а відновлення її цілісності та смислової структури. Досвід війни руйнує не тільки психіку, але й базові уявлення людини про себе, світ і майбутнє. У цьому контексті традиційні підходи, орієнтовані переважно на симптом, виявляються недостатніми.

У даній роботі пропонується авторське осмислення цілісного підходу як процесу реконструкції ідентичності через інтеграцію травматичного досвіду, де центральною метафорою і практичним інструментом виступає модель «психологічного кінцугі».

На відміну від класичного розуміння реабілітації як «повернення до попереднього стану», запропонований підхід базується на ідеї, що після глибокої травми повернення є неможливим — можливим є лише створення нової цілісності, яка включає травматичний досвід як невід’ємну частину особистості.

Викладення основного матеріалу. Концепція «кінцугі» у даному контексті трансформується з культурної метафори у психотерапевтичну модель, що включає три ключові процеси:

1. Визнання тріщини (травми) — усвідомлення факту внутрішнього розриву без уникнення та заперечення.

2. Інтеграція досвіду — поступове включення травматичних переживань у структуру «Я» через смислотворення.

3. Сміслові «золоті зшивання» — формування нових цінностей, ідентичності та життєвої позиції.

Таким чином, травма перестає бути виключно деструктивним фактором і набуває потенціалу трансформації.

Особливої актуальності ця модель набуває у роботі з військовослужбовцями, де спостерігається глибока криза ідентичності: поєднання ролей «військового» і «цивільного», досвіду життя і смерті, сили та вразливості. У цьому контексті важливо не «усунути» травматичний досвід, а допомогти інтегрувати його без руйнування особистості.

Запропонований підхід реалізується на трьох рівнях.

На індивідуальному рівні ключовим є:

- робота з фрагментацією ідентичності;
- відновлення здатності до емоційного переживання;
- формування внутрішньої опори.

На сімейному рівні:

- подолання емоційного відчуження;
- переосмислення ролей після повернення з війни;
- інтеграція травматичного досвіду у сімейну систему.

На соціальному рівні:

- відновлення почуття належності;
- формування нової соціальної ролі;
- подолання ізоляції та стигматизації.

Особливістю моделі «психологічного кінцугі» є те, що вона не зводиться до набору технік, а виступає рамкою мислення спеціаліста, яка визначає спосіб взаємодії з клієнтом. У цьому підході фокус зміщується:

- з «усунення симптомів» на пошук смислу,
- з «відновлення норми» на створення нової цілісності,
- з «вразливості» на антикрихкість.

Практично це реалізується через інтеграцію:

- нарративних практик (переосмислення життєвої історії);
- тілесно-орієнтованих методів (робота з «пам'яттю тіла»);
- арт-терапії (символізація внутрішніх процесів);
- групових форматів (відновлення соціального дзеркала).

Окрему увагу слід приділити членам сімей військовослужбовців, які переживають вторинну травматизацію. У їхньому випадку модель «кінцугі» допомагає: – прийняти зміни у близькій людині; зберегти емоційний зв'язок; – сформуванню нової якості взаємин.

Важливо підкреслити, що запропонований підхід запобігає ризику романтизації травми, оскільки не ідеалізує страждання, а надає йому структуру та напрям трансформації.

Висновки. Отже, цілісний підхід у поєднанні з моделлю «психологічного кінцугі» дозволяє переосмислити саму суть реабілітації: від процесу

«відновлення після руйнування» — до процесу створення нової якості цілісності через досвід руйнування. Саме такий підхід відповідає викликам сучасності та відкриває нові перспективи у психології та соціальній роботі.

Література

1. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2017.
2. Кокурн О. М. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2019.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2013.
4. Herman J. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 1992.
5. van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York : Viking, 2014.
6. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic Growth: Theory and Research. Psychological Inquiry. 2004.

Мельничук Ірина Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка
доцентка кафедри практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені воєнними подіями, істотно впливають на психічне здоров'я населення та актуалізують проблему надання ефективної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Вимушене переселення є не лише соціально-економічним явищем, але й глибоким психологічним потрясінням, що порушує звичні механізми адаптації особистості та ставить її перед необхідністю перебудови життєвих стратегій. У цьому контексті психологічна допомога ВПО набуває системного значення, оскільки вона спрямована не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, але й на відновлення життєздатності особистості.

Викладення основного матеріалу. Сучасні підходи до психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам базуються на інтеграції теорій психічної травми, стресу та копінг-стратегій, а також концепції резильєнтності, яка розглядає здатність особистості до відновлення після кризових подій. У межах психосоціального підходу особлива увага приділяється взаємодії індивідуальних та соціальних факторів, що визначають психічне благополуччя людини. Такий підхід дозволяє розглядати внутрішньо переміщену особу не лише як носія травматичного досвіду, але й як активного суб'єкта, здатного до адаптації та розвитку.

Важливим методологічним орієнтиром є екологічний підхід, відповідно до якого психічне здоров'я формується під впливом різних рівнів середовища – від індивідуального до суспільного. Це обумовлює необхідність комплексного

впливу, що включає як індивідуальну психологічну допомогу, так і роботу з соціальним середовищем.

Психологічний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується складною структурою, в якій поєднуються наслідки гострої травми та тривалого стресу. Особливістю є кумулятивний характер травматичного досвіду, що формується під впливом декількох взаємопов'язаних факторів, серед яких провідне місце займають переживання загрози життю, вимушене переселення, втрата житла, соціального статусу та значущих міжособистісних зв'язків.

Унаслідок цього у ВПО часто спостерігаються підвищена тривожність, емоційна нестабільність, депресивні стани, а також симптоми посттравматичного стресового розладу. Додатковим ускладнюючим чинником виступає порушення базового відчуття безпеки, яке є фундаментом психічної стабільності. Втрата контролю над життєвими обставинами спричиняє труднощі у плануванні майбутнього та формуванні довгострокових життєвих цілей.

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має багатовекторний характер і реалізується через систему взаємопов'язаних заходів. Передусім вона спрямована на стабілізацію емоційного стану особистості, що передбачає зниження рівня тривоги, відновлення відчуття безпеки та формування емоційної рівноваги. Цей етап є базовим, оскільки без нього неможливе ефективне подальше втручання.

Наступним важливим напрямом є підтримка адаптаційних процесів, що включає допомогу у пристосуванні до нових соціальних умов, розвиток навичок взаємодії з оточенням та формування нових життєвих стратегій. У цьому процесі важливо враховувати індивідуальні особливості особистості, її попередній досвід та наявні ресурси.

Окреме місце займає робота з травматичним досвідом, яка передбачає використання сучасних психотерапевтичних методів, спрямованих на інтеграцію пережитого досвіду та зменшення його деструктивного впливу. Водночас важливим є розвиток життєстійкості, що дозволяє особистості ефективно протистояти стресовим чинникам та відновлювати внутрішню рівновагу.

У сучасній психологічній практиці спостерігається зміщення акценту від виключно травмоцентричного підходу до ресурсно орієнтованого, який передбачає активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Такий підхід дозволяє розглядати внутрішньо переміщену особу як носія потенціалу до відновлення, а не лише як жертву обставин. Резильєнтність у цьому контексті виступає як ключова характеристика, що забезпечує здатність до адаптації, подолання труднощів і особистісного зростання. Формування резильєнтності передбачає розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів, підтримку позитивного образу майбутнього та зміцнення соціальних зв'язків.

Ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від її інтеграції з іншими видами підтримки. Саме тому важливим є мультидисциплінарний підхід, що передбачає взаємодію психологів, соціальних працівників, медиків та інших спеціалістів. Така взаємодія дозволяє комплексно впливати на проблему та забезпечувати всебічну підтримку особистості.

Не менш важливим є громадоорієнтований підхід, який передбачає роботу не лише з окремою особою, але й із соціальним середовищем. Формування підтримуючих спільнот, організація груп взаємодопомоги та залучення ВПО до активної соціальної діяльності сприяють зниженню рівня ізоляції та підвищенню рівня соціальної інтеграції.

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна враховувати вікові, соціальні та індивідуальні особливості. Зокрема, діти потребують використання спеціалізованих методів, спрямованих на роботу з травмою розвитку, тоді як підлітки стикаються з кризою ідентичності, що ускладнюється умовами вимушеного переселення. Дорослі часто переживають втрату соціальних ролей і статусу, а люди похилого віку – соціальну ізоляцію та труднощі адаптації. Така різноманітність потреб обумовлює необхідність індивідуалізації психологічної допомоги. Робота з внутрішньо переміщеними особами пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження для фахівців. Постійний контакт із травматичними історіями може призводити до вторинної травматизації та професійного вигорання. У зв'язку з цим важливим є впровадження системи професійної підтримки, що включає супервізію, інтервізію та розвиток навичок саморегуляції у спеціалістів.

Висновки. Отже, психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має складний, багаторівневий характер і потребує комплексного підходу, що враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти життєдіяльності особистості. Її ефективність визначається здатністю забезпечити стабілізацію психоемоційного стану, підтримати адаптаційні процеси та сприяти розвитку життєстійкості. Важливим напрямом подальшого розвитку є інтеграція міжнародних стандартів у національну практику та підвищення професійної підготовки фахівців.

Література

1. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки*. Серія: Психологія (4), 2025. С 58–63.
2. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Випуск 2 (4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82-87.
3. Мельничук І.Я. Емоційна регуляція у сприйнятті воєнних новин: психологічний аспект інформаційної безпеки. Гуманітарна політика в умовах війни: матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи (в авторській редакції). Кропивницький, 2025. С.172-174.
4. Мельничук І. Сімейна резильєнтність як ресурс подолання воєнних викликів. Матеріали Міжнародній науково-практичній конференції «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду». Рівне. 2025. С.88-90.

Мельничук Сергій Костянтинович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психологічного здоров'я
та розвитку особистості

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД ДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Сучасне студентство функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та високих академічних вимог.

Постійний стрес, необхідність адаптації до змін освітнього середовища, поєднання навчальної діяльності з професійною чи особистісною самореалізацією часто призводять до зниження психологічних ресурсів особистості. Одним із найбільш поширених негативних наслідків тривалого психоемоційного напруження є емоційне виснаження, яке проявляється у хронічній втомі, апатії, зниженні мотивації, емоційній нестабільності та погіршенні психологічного здоров'я студентів. Особливої актуальності проблема емоційного виснаження набуває в умовах сучасних суспільних викликів, пов'язаних із воєнними подіями, соціальною невизначеністю та тривалим стресовим впливом на молодь.

Недостатній рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції, неадаптивні когнітивні установки, перфекціонізм та високий рівень тривожності підвищують ризик розвитку психоемоційного перенапруження у студентському середовищі. У цьому контексті особливого значення набуває використання когнітивно-поведінкового підходу як ефективного засобу профілактики емоційного виснаження.

Когнітивно-поведінкова терапія орієнтована на виявлення та корекцію деструктивних моделей мислення і поведінки, розвиток навичок психологічної саморегуляції, емоційної стійкості та адаптивного подолання стресу. Це зумовлює необхідність теоретичного аналізу можливостей когнітивно-поведінкового підходу у збереженні психологічного здоров'я молоді.

Викладення основного матеріалу. Сучасні соціальні умови, високий рівень інформаційного навантаження, нестабільність суспільства, дистанційні форми навчання та наслідки тривалого психоемоційного напруження актуалізують проблему емоційного виснаження студентської молоді.

Студенти часто стикаються з перевтомою, тривожністю, зниженням мотивації до навчання, емоційною нестабільністю та труднощами саморегуляції. Усе це негативно впливає не лише на успішність навчання, а й на загальний стан психологічного здоров'я особистості. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук ефективних психологічних підходів до профілактики емоційного виснаження, серед яких важливе місце займає когнітивно-поведінковий підхід. Емоційне виснаження розглядається як стан психоемоційного перевантаження,

що характеризується відчуттям внутрішнього спустошення, втратою емоційних ресурсів, хронічною втомою, зниженням продуктивності діяльності та негативним ставленням до власної активності.

У студентському середовищі його виникнення часто пов'язане із високими вимогами до навчальної діяльності, невизначеністю майбутнього, постійною конкуренцією, труднощами адаптації та недостатньо сформованими навичками психологічної саморегуляції. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш науково обґрунтованих напрямів сучасної психологічної допомоги, ефективність якого підтверджена численними дослідженнями. Основна ідея когнітивно-поведінкового підходу полягає у взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки людини. Негативні автоматичні думки, когнітивні викривлення та неадаптивні переконання можуть посилювати емоційне напруження та сприяти розвитку виснаження. Відповідно, зміна способу мислення та формування адаптивних поведінкових стратегій сприяють покращенню психологічного стану особистості.

Одним із важливих напрямів профілактики емоційного виснаження у студентів є розвиток навичок усвідомлення власних думок і емоцій. У межах когнітивно-поведінкового підходу студенти навчаються ідентифікувати деструктивні установки, що підтримують стан психологічного перенапруження. Серед найбільш поширених когнітивних викривлень у студентів можна виділити катастрофізацію, надмірну самокритику, перфекціонізм, дихотомічне мислення та негативне прогнозування майбутнього. Такі переконання сприяють підвищенню рівня тривожності, страху помилки та емоційного виснаження. Важливим компонентом когнітивно-поведінкової профілактики є формування навичок емоційної саморегуляції.

Доцільним є використання технік когнітивної реструктуризації, ведення щоденника думок, навчання методам релаксації, дихальних вправ, розвитку навичок тайм-менеджменту та асертивної поведінки.

Особливого значення набуває формування вміння встановлювати психологічні межі, адекватно розподіляти навантаження та відновлювати власні ресурси.

Ефективним засобом профілактики емоційного виснаження також є поведінкова активація, що передбачає включення студентів у діяльність, яка сприяє переживанню позитивних емоцій, підвищенню рівня задоволеності життям та відновленню психологічної активності. Регулярна фізична активність, підтримка соціальних контактів, дотримання режиму сну та відпочинку позитивно впливають на психоемоційний стан студентської молоді.

Когнітивно-поведінковий підхід також сприяє розвитку психологічної стійкості особистості. Формування адаптивного мислення, навичок конструктивного подолання труднощів та впевненості у власних можливостях знижує ризик розвитку емоційного виснаження та сприяє підтримці ментального здоров'я. Важливо, що КПТ орієнтована не лише на подолання вже наявних психологічних труднощів, а й на розвиток профілактичних механізмів психологічного благополуччя. Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід є

ефективним засобом профілактики емоційного виснаження у студентів. Його використання сприяє розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості, адаптивного мислення та психологічної гнучкості. Застосування когнітивно-поведінкових технологій у системі психологічного супроводу студентської молоді є важливим напрямом збереження психологічного здоров'я та підвищення якості життя сучасної молоді.

Висновки. Отже, проблема емоційного виснаження студентської молоді є однією з актуальних у сучасних умовах соціальної нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження. Емоційне виснаження негативно впливає на психологічне здоров'я, навчальну мотивацію, емоційну стійкість та ефективність діяльності студентів, що зумовлює необхідність пошуку ефективних профілактичних підходів.

Встановлено, що когнітивно-поведінковий підхід є дієвим засобом профілактики емоційного виснаження, оскільки спрямований на виявлення та корекцію неадаптивних когнітивних установок, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивного мислення та конструктивних поведінкових стратегій. Використання когнітивно-поведінкових технік сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості, розвитку впевненості у власних можливостях та підтримці ментального здоров'я студентської молоді.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та впровадження психопрофілактичних програм на основі когнітивно-поведінкового підходу з урахуванням специфіки освітнього середовища та сучасних психологічних потреб студентів.

Література

1. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки*. Серія: Психологія (4), 2025. С 58–63.

2. Мельничук С. К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 201. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 112–117. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-196-132-136>.

3. Мельничук С. К. Психологічні механізми супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали у ході воєнних дій в Україні: специфіка формування впевненості в собі. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 88–94. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>.

4. Мельничук С. К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

Міненко Ольга Олександрівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Постановка проблеми. В умовах воєнного конфлікту глибокого і всебічного дослідження потребує психологічне здоров'я педагогів, оскільки для них постійне перебування в стресових умовах як на соціальному, так і особистісному рівнях, ускладнюється ще і стресовими умовами освітнього процесу. Організація навчально-виховного процесу в умовах дистанційного формату взаємодії, повітряні тривоги, складний емоційний стан учнів тощо чинять достатньо значний, здебільшого негативний, психоемоційний вплив на особистість педагога. При цьому даний негативний вплив значно посилюється через відповідальність педагога не тільки за власний психоемоційний стан, а і за психоемоційний стан учнів, адже саме від вчителя учні очікують підтримки і психологічної допомоги в умовах освітнього закладу.

Проблематика психологічного здоров'я і психологічної допомоги педагогам в умовах воєнного конфлікту висвітлено у низці робіт українських дослідників. Зокрема, Вознюк А. і Бабко Т. емпірично досліджено показники психологічного здоров'я педагогічних працівників та проаналізовано специфіку надання психологічної допомоги педагогічним працівникам в умовах воєнного часу [1]. В роботах Портницької Н., Савиченко О., Тичини І. описано результати дослідження психічного здоров'я освітян у всеукраїнському контексті [2].

Викладення основного матеріалу. З метою дослідження показників психологічного здоров'я педагогів в умовах воєнного конфлікту нами було проведено емпіричне дослідження показників рівня стійкості до стресу та показників ментального здоров'я даної категорії досліджуваних. В якості психодіагностичного інструментарію було використано методичку «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE). Вибірку досліджуваних склали педагоги закладів середньої загальної освіти кількістю 57 осіб. Віковий діапазон досліджуваних – від 27 до 61 року. Гендерний розподіл: 51 особа – жінки, 6 осіб – чоловіки.

Аналіз отриманих емпіричних даних за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE) дає можливість зробити висновок про досить негативний стан ментального здоров'я педагогів. Більш ніж у половини з них (58%) показник ментального здоров'я знаходиться на низькому рівні, у меншій частини вибірки – на середньому (42%). Високі показники ментального здоров'я в досліджуваній групі педагогів не виявлені взагалі. Отримані дані є досить негативними і свідчать про необхідність надання психологічної допомоги педагогам в умовах воєнного конфлікту

Результати показників ментального здоров'я досліджуваної групи педагогів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE) представлені в таблиці 1 і на рисунку 1.

Таблиця 1.

**Розподіл педагогів за рівнями показників ментального здоров'я
(«Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE))**

Рівень показників ментального здоров'я	Кількість осіб (N)	Частка респондентів (%)
Високий	0	0
Середній	24	42
Низький	33	58
Всього	57	100



**Рис. 1. Розподіл педагогів за рівнями показників ментального здоров'я
(«Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE))**

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження показників ментального здоров'я педагогів дає можливість зробити висновок про те, що в умовах воєнного конфлікту стан психологічного здоров'я педагогів зазнає негативних змін, оскільки за результатами проведеної методики ментальне здоров'я у більшості педагогів знаходиться на низькому рівні, а в інших – на середньому, що є вкрай негативним явищем.

Висновки. Психологічне здоров'я педагогів в умовах воєнного конфлікту знаходиться на досить незадовільному рівні, що пояснюється значною дією стресових чинників на різних рівнях життєдіяльності педагогічних працівників: від особистісно-індивідуального до професійного і широкого соціального.

Відповідно, необхідним є впровадження системи психологічної допомоги педагогам в різних її формах, методах і технологіях.

Література

1. Вознюк А., Бабко Т. Психологічна допомога педагогічним працівникам в умовах воєнного стану. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 2024. Вип. 51(2). С. 36–47. [https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51\(2\).03](https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51(2).03)
2. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. *Психічне здоров'я педагогів в умовах війни. Журнал соціальної та практичної психології*. 2025, № 5. С. 40–48. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-6>

Москаленко Вікторія Віталіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Клочек Лілія Валентинівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД ЮНОСТІ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, швидкими змінами, інформаційним перевантаженням та зростанням кількості стресових чинників, що істотно впливають на психічний стан молоді. Особливої актуальності проблема психологічної стійкості набуває в умовах суспільних криз, воєнних подій, економічної нестабільності та невизначеності майбутнього. У таких умовах життєстійкість виступає одним із ключових психологічних ресурсів особистості, який забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Період юності є надзвичайно важливим етапом психічного розвитку особистості. Саме в цей час формуються життєві цінності, світогляд, самооцінка, професійна ідентичність, система міжособистісних стосунків та навички саморегуляції. Водночас юність супроводжується значною кількістю внутрішніх суперечностей, емоційною нестабільністю, кризою самовизначення та пошуком власного місця у суспільстві. Тому проблема становлення життєстійкості у юнацькому віці є особливо актуальною як для психологічної науки, так і для практики психолого-педагогічного супроводу молоді.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів формування життєстійкості у період юності, визначення чинників, які сприяють або перешкоджають її розвитку, а також

пошуку ефективних способів підтримки психологічного благополуччя молоді. Особливого значення ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів, коли молоді люди змушені швидко адаптуватися до нестабільного середовища, приймати складні рішення та нести відповідальність за власне майбутнє.

Виклад основного матеріалу. Поняття життєстійкості у психологічній науці розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя в умовах труднощів. Життєстійкість включає систему переконань, емоційно-вольових якостей, особистісних ресурсів та моделей поведінки, які допомагають людині конструктивно реагувати на кризові обставини.

У наукових дослідженнях життєстійкість часто пов'язують із такими психологічними категоріями, як резильєнтність, адаптивність, стресостійкість та психологічна гнучкість. Водночас життєстійкість має більш широкий зміст, оскільки охоплює не лише здатність долати труднощі, а й уміння знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях, підтримувати активну життєву позицію та зберігати внутрішню цілісність.

Період юності є сенситивним для формування життєстійкості, оскільки саме в цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, рефлексії та особистісної автономії. Молоді люди поступово переходять від залежності до самостійності, навчаються приймати рішення, відповідати за власні вчинки та вибудовувати життєві перспективи. Цей процес нерідко супроводжується психологічними труднощами, пов'язаними з невизначеністю майбутнього, страхом помилок, соціальним тиском та емоційними переживаннями.

Одним із важливих чинників становлення життєстійкості є розвиток адекватної самооцінки та позитивного образу «Я». Молоді люди, які мають сформоване відчуття власної цінності та впевненості у своїх можливостях, легше долають труднощі та швидше адаптуються до змін. Натомість занижена самооцінка, внутрішня невпевненість та високий рівень тривожності можуть негативно впливати на здатність особистості протистояти стресу.

Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграє емоційна саморегуляція. У юнацькому віці людина поступово навчається усвідомлювати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та конструктивно переживати негативні стани. Здатність керувати власними емоціями сприяє зниженню рівня психологічної напруги та підвищує адаптаційні можливості особистості.

Не менш важливим фактором є наявність соціальної підтримки. Сприятливі стосунки з родиною, друзями, педагогами та однолітками створюють відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності. Підтримка значущих людей допомагає молоді долати життєві труднощі, знижує рівень тривожності та формує впевненість у власних силах. Водночас дефіцит емоційного контакту, самотність або конфліктні взаємини можуть послаблювати життєстійкість та сприяти розвитку психологічних проблем.

Суттєвий вплив на становлення життєстійкості має також мотиваційна сфера особистості. Наявність життєвих цілей, внутрішньої мотивації та усвідомлення власних перспектив сприяє формуванню активної життєвої позиції. Молоді люди, які мають чіткі ціннісні орієнтири та бачення майбутнього, демонструють вищий рівень психологічної стійкості навіть у складних життєвих умовах.

У сучасних умовах важливого значення набуває проблема впливу інформаційного середовища на психічний стан молоді. Постійний потік негативної інформації, соціальні мережі, інформаційні перевантаження та високий рівень соціального порівняння можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження та невпевненість у собі. Саме тому розвиток критичного мислення, інформаційної грамотності та навичок психологічної самопомоги є важливими складовими формування життєстійкості.

Особливої актуальності проблема життєстійкості молоді набуває в умовах воєнного часу. Війна супроводжується постійним стресом, відчуттям небезпеки, втратами та невизначеністю, що негативно впливає на психологічний стан юнацтва. Молоді люди стикаються з необхідністю швидко адаптуватися до нових умов життя, змінювати освітні та професійні плани, переживати втрату близьких або вимушене переселення. У таких умовах життєстійкість стає необхідним ресурсом для збереження психічного здоров'я та здатності до подальшого розвитку.

Водночас саме кризові обставини можуть стимулювати особистісне зростання та розвиток внутрішніх ресурсів. Подолання труднощів сприяє формуванню відповідальності, самостійності, зрілості та усвідомлення цінності життя. У багатьох молодих людей складні життєві ситуації стають поштовхом до переосмислення власних цінностей, розвитку емпатії та активної громадянської позиції.

Важливим напрямом психологічної підтримки молоді є створення умов для розвитку життєстійкості через освітнє середовище. Заклади освіти мають не лише забезпечувати професійну підготовку, а й сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, комунікації, стресостійкості та позитивного мислення. Психологічні тренінги, групи підтримки, просвітницькі програми та індивідуальне консультування можуть стати ефективними засобами розвитку життєстійкості у молоді.

Крім того, важливо формувати у юнаків та дівчат усвідомлення власної активної ролі у подоланні життєвих труднощів. Життєстійкість не є вродженою рисою особистості, а формується у процесі життєвого досвіду, саморозвитку та взаємодії з соціальним середовищем. Саме тому важливими умовами її розвитку є підтримка особистісної автономії, стимулювання самопізнання та створення можливостей для реалізації потенціалу молоді.

Висновки. Отже, життєстійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність молодої людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя. Період юності є особливо важливим етапом

становлення життєстійкості, оскільки саме в цей час формуються основні особистісні структури, цінності та моделі поведінки. Становлення життєстійкості залежить від комплексу психологічних і соціальних чинників, серед яких важливе місце займають самооцінка, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, мотиваційна сфера та здатність до усвідомлення життєвих перспектив. Значний вплив на цей процес мають сучасні соціальні умови, інформаційне середовище та кризові обставини, зокрема воєнні події. У сучасних умовах особливого значення набуває необхідність психологічної підтримки молоді та створення умов для розвитку її внутрішніх ресурсів. Формування життєстійкості сприяє не лише збереженню психічного здоров'я, а й розвитку активної, відповідальної та соціально зрілої особистості. Таким чином, проблема психологічних аспектів становлення життєстійкості у період юності є актуальною та потребує подальшого наукового дослідження і практичного впровадження ефективних психолого-педагогічних програм підтримки молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

Література

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 340 с.
2. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 28 лютого – 1 березня 2019 року. С. 48–51.
3. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138
4. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

Мухіна Галина Вікторівна

Донецький державний університет внутрішніх справ
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти України особливої актуальності набуває проблема підготовки конкурентоспроможних фахівців-психологів, здатних ефективно діяти у професійних ситуаціях, здійснювати психологічний супровід особистості та застосовувати сучасні методи професійної діяльності. Традиційні форми навчання не завжди забезпечують належний рівень сформованості професійних компетентностей майбутніх психологів, оскільки часто орієнтуються переважно на репродуктивне засвоєння знань. У зв'язку з цим особливого значення набуває

використання інтерактивних методів навчання, які сприяють активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, розвитку критичного мислення, комунікативних навичок, уміння працювати в команді та приймати професійні рішення [1;2].

Викладення основного матеріалу. Якщо розглядати розвиток освітніх технологій у системі професійної підготовки майбутніх психологів у історичному контексті, можна зазначити, що сучасні підходи до навчання дедалі більше орієнтуються на активізацію пізнавальної діяльності здобувачів освіти та практичну спрямованість освітнього процесу. У цьому аспекті методи навчання доцільно поділяти на неімітаційні та імітаційні.

Неімітаційні методи спрямовані переважно на активізацію навчально-пізнавальної діяльності під час лекційних і семінарських занять, розвиток критичного мислення та засвоєння теоретичних знань. Водночас імітаційні методи передбачають моделювання професійних ситуацій, що дозволяє майбутнім психологам формувати практичні вміння й навички, необхідні для подальшої професійної діяльності. Саме використання інтерактивних та імітаційних технологій навчання забезпечує наближення освітнього процесу до реальних умов професійної діяльності психолога, сприяє розвитку комунікативної компетентності, професійної рефлексії та готовності до ефективної взаємодії з людьми [3, с.10-11].

Загальновідомо, що інтерактивне навчання дозволяє максимально наблизити освітній процес до реальних умов майбутньої професійної діяльності психолога. Інтерактивні методи навчання передбачають активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу та створення умов для спільного вирішення навчальних завдань.

Найбільш результативними у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, на нашу думку, є інтерактивні методи навчання, що переважно реалізуються через імітаційні форми організації освітнього процесу. Особливістю таких методів є моделювання професійних або комунікативних ситуацій, максимально наближених до реальної практичної діяльності. Залежно від способу організації взаємодії інтерактивні методи поділяють на ігрові та неігрові, кожна з яких має значний потенціал для розвитку професійних компетентностей, комунікативних умінь та навичок практичної діяльності майбутніх психологів [3, с.14].

Застосування інтерактивних технологій у процесі професійної підготовки психологів сприяє формуванню таких компетентностей, як комунікативна, соціальна, емоційна та професійно-практична. Так, ігри-інсценізації (імітаційні ігри) дають можливість відтворювати окремі фрагменти професійної діяльності психолога та сприяють розвитку комунікативної компетентності, навичок консультування, активного слухання та професійної взаємодії. Тематика таких занять може охоплювати моделювання психологічної консультації, проведення співбесіди, кризового консультування, тренінгової роботи або взаємодії з клієнтом у складних життєвих ситуаціях.

Ефективним методом професійної підготовки є також комплексні ділові ігри та кейс-методи, які передбачають колективне вирішення професійних ситуацій із елементами імпровізації. Робота над кейсами дозволяє майбутнім психологам аналізувати проблемні ситуації, приймати рішення, аргументувати власну позицію та працювати в команді. Такі форми роботи зазвичай включають підготовчий, практичний та підсумковий етапи, що забезпечує системність засвоєння професійного досвіду.

Важливу роль у розвитку професійного мислення відіграють ігри-змагання, у межах яких декілька груп здобувачів освіти виконують однакові професійні завдання та презентують власні варіанти їх вирішення. Порівняння результатів сприяє розвитку критичного мислення, уміння аналізувати альтернативні підходи та обирати найбільш ефективні способи розв'язання психологічних проблем.

Одним із сучасних інтерактивних методів є ігрове проєктування, або метод проєктів, який передбачає моделювання процесу створення чи вдосконалення певної психологічної програми, тренінгу або соціально-психологічного проєкту. Такий підхід сприяє розвитку творчості, самостійності, здатності до планування професійної діяльності та практичного застосування отриманих знань.

Особливе значення у підготовці майбутніх психологів має соціально-психологічний тренінг, який забезпечує розвиток навичок саморефлексії, емоційного інтелекту, професійного спілкування та саморегуляції. У процесі тренінгової роботи здобувачі освіти навчаються розуміти емоційний стан інших людей, інтерпретувати невербальні прояви поведінки, коригувати власну комунікативну поведінку та розвивати емпатію як одну з ключових професійних якостей психолога.

Тренінг як інтерактивний метод навчання є ефективним засобом формування професійної компетентності майбутніх психологів, оскільки сприяє розвитку конструктивної взаємодії, комунікативної культури та навичок професійного співробітництва. Як зазначає Н. Колосова завдяки тренінговим технологіям здобувачі освіти мають можливість змінювати неефективні моделі спілкування та поведінки на більш продуктивні й партнерські форми взаємодії.

Важливою перевагою тренінгу є його орієнтація на активний пошук рішень, постановку проблемних запитань і практичне засвоєння досвіду. Такий метод навчання забезпечує комплексний розвиток особистості майбутнього фахівця, охоплюючи не лише рівень теоретичних знань, а й професійні компетентності, самостійність, здатність до прийняття рішень, критичного мислення та ефективної взаємодії у професійному середовищі [3].

Висновки. Отже, використання інтерактивних методів навчання є важливою умовою формування професійної компетентності майбутніх психологів. Інтерактивні технології забезпечують активне залучення здобувачів освіти до освітнього процесу, сприяють розвитку професійного мислення, комунікативних умінь, навичок саморефлексії та практичної готовності до майбутньої професійної діяльності. Їх систематичне впровадження в освітній

процес закладів вищої освіти підвищує якість професійної підготовки психологів та сприяє формуванню конкурентоспроможного фахівця.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
2. Магдисюк Л., Федоренко Р. Тренінг консультативних навичок : посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 280 с.
3. Інтерактивні методи навчання : навч. посіб. / за заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.
4. Колосова Н. М. Використання інтерактивних методів навчання у процесі формування професійної компетентності майбутніх педагогів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Випуск 39. 2013. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/3482/3048> (дата звернення: 06.05.2026).

Нестеренко Світлана Анатоліївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮРИСТІВ

Постановка проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у психології про професійне вигорання, особливості його прояву в діяльності юристів залишається актуальною і значущою для дослідження. З професійним вигоранням найбільше стикаються спеціалісти, чия активність пов'язана з роботою саме з людьми. Юристи відносяться саме до такої сфери діяльності як «людина-людина». Професійне вигорання в умовах сьогодення є досить поширеним явищем серед правничих спеціальностей, тому важливість вивчення та дослідження цієї проблематики зумовлена не лише її негативним впливом на ефективність виконання своїх функціональних обов'язків юристами, але й на ментальне здоров'я самої особистості, що відображається на її повсякденному житті, соматичних проблемах та індивідуальних змінах. При цьому головним чинником виникнення професійного вигорання юристів є стан емоційного виснаження, який активізувався в умовах військового стану і пов'язаний з тривалою дією небезпечних для життя та існування стресових чинників й зростанням психоемоційного навантаження.

Викладення основного матеріалу. Автором терміну «емоційне вигорання» (англ. burnout, 1974) є американський психолог – Герберт Фрейденбергер. Він зазначив, що емоційне вигорання – це психологічний стан здорової людини, яка перебуває у тісному та інтенсивному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Така людина відчуває виснаженість, втрату зацікавленості до роботи, погіршення робочої ефективності та негативне ставлення до своєї роботи як наслідок довготривалого стресу, емоційної насиченості роботи або недостатньої підтримки з боку колег чи керівництва [1].

Синдром вигорання включено до міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Основними ознаками вигорання є: втрата енергійності, поява відчуття виснаження; підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні та песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності.

Всесвітня організація охорони здоров'я відмічає, що термін «вигорання» використовується виключно у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

Американська психологиня К. Маслач, вивчаючи синдром професійного вигорання зазначила, що це стан емоційного виснаження, який розвивається на тлі сильного хронічного стресу в процесі праці, виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відсутністю сенсу подальшого розвитку, втрачанням сил і бажанням займатися працею, яка нещодавно була захопливою. Ознаки цього синдрому виникають коли здібностей спеціаліста стає недостатньо для вимог професійного середовища. Професійне вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [2]. При емоційному виснаженні відбувається тиск на психіку та руйнування власних енергетичних ресурсів. Деперсоналізація проявляється як негативна та цинічна реакція на одержувачів послуг, зневажливе ставлення до людей, клієнтів. Незадовільна оцінка своєї роботи, низька здатність до виконання професійних обов'язків кваліфікується як зниження особистих досягнень.

Розвитку вигорання сприяють індивідуалістичні особливості. Як правило, професійне вигорання найбільш характерне для відповідальних, емпатичних та перфекціоністських особистостей, які працюють у сфері «людина-людина». Вразливішими є спеціалісти, робота яких вимагає постійної емоційної віддачі, високого ступеню контролю та залученості. Професійне вигорання частіше трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей, змушений багато спілкуватися, працювати без відпочинку, в ритмі «встигнути зробити все», а також у тих, в кого домінує турбота про людей, співчуття. Зараз в умовах війни в зоні ризику перебувають ті спеціалісти, які не дотримуються обмежень в інформаційних потоках новин, соціальній активності. [3] Схильність до вигорання мають спеціалісти, у яких робота стає визначальною і відсутній баланс між власним життям і професійною діяльністю, у яких добовий робочий

час значно перевищує час відпочинку. Описані особливості в повній мірі притаманні правникам, зокрема які працюють нотаріусами, адвокатами.

Слід зазначити, що професійне вигорання розвивається поступово. Спочатку відбувається пік активності, а потім різкий спад, байдужість, апатія, емоційна втома та виснаження. З'являється тривожність і безсилля. Наявність ознак синдрому професійного вигорання відображається на соціальному, фізичному та психологічному рівні життєдіяльності особистості і призводить до зниження якості надання професійної допомоги, звільненні з роботи, погіршенні якості життя, змінах у стані здоров'я.

Як нами було зазначено вище в зоні високого ризику появи синдрому професійного вигорання знаходиться представники професій юридичної сфери. Адже діяльність юриста характеризується високим рівнем відповідальності, контролю, систематичним збільшенням вимог до організації професійної діяльності та необхідністю постійного професійного вдосконалення, опрацюванням великих обсягів змін в законодавчих та нормативно-правових актах, встановленням дедлайнів для їх впровадження, одночасним вирішенням кількох завдань, прийняттям складних рішень у стислі строки, ненормованим робочим часом при встановленому графіку роботи, зростанням інтелектуальної напруги та інтенсивністю психоемоційних навантажень. В умовах військового стану, відсутністю стабільності та наявністю високого рівня невизначеності ці процеси ускладнились, оскільки з'явилася потреба у збереженні життя, зміні усталеного ритму та місця проживання, задоволенні щоденних викликів для забезпечення професійної діяльності.

Крім того, суттєву роль негативного впливу на емоційну складову діяльності юристів, які функціонують як самозайняті особи (приватні нотаріуси, приватні виконавці, адвокати), відіграють зниження рівня фінансових доходів та прогресивне зростання витрат на утримання робочих місць, забезпечення робочих процесів, сплата значних податків тощо. Висока концентрація уваги на виконанні завдань (прийняті рішення, оформленні позовів, посвідченні нотаріальних документів, примусовому виконанні судових рішень тощо), їх розмаїття також впливає на фактор емоційного виснаження юристів.

Зауважимо, що наприклад специфікою роботи нотаріусів є багаторівнева відповідальність при здійсненні професійних повноважень, починаючи від юридичного оформлення документів, роботою в єдиних та державних електронних реєстрах до збереження паперових архівів, які є державною власністю, з одночасним здійсненням моніторингових та контролюючих функцій. При цьому, крім адміністративної чи кримінальної відповідальності, діяльність нотаріуса пов'язана в повною матеріальною та фінансовою відповідальністю. Отже, психологічними особливостями професійного вигорання юристів є:

- постійне перебування під дією стресу та напруженості через підвищений рівень відповідальності і контролю;
- нестабільність діючого законодавства через динамічність змін;

- невідповідність витрат у часі між виконанням професійних обов'язків та відпочинком через багатозадачність в роботі й дедлайни;
- психологічне знесилення, зумовлене дестабілізацією життя в умовах війни та необхідністю самостійного забезпечення робочих процесів (відносно самозайнятих осіб);
- втрата мотивації та задоволеності, що обумовлюють зменшення продуктивності в професійній діяльності.

Висновки. Таким чином, можемо зробити узагальнення, що перебування в постійній психічній та фізичній напрузі через довготривалі робочі стресори призводить до емоційного виснаження і як наслідок виникнення професійного вигорання у юристів. Враховуючи соціальну значущість професії, для убезпечення правників від синдрому професійного вигорання, ментального оздоровлення необхідно в робочі процеси запровадити психологічні тренінги спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, формування стресостійкості, опанування технік саморегуляції та управління емоціями.

Література

1. Макаренко П. В., Доценко , В. В., Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024, 4 (80). С. 89.
2. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок*. 2022, №5 (203). С. 77.
3. Пузирьов Є. В., Лаптев І. М. Психологічні особливості професійного вигорання фахівців в умовах війни в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025, Том 36 (75) №3. С. 187.

Осадчук Р.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
науковий керівник –

Захаріна Тетяна Іванівна

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

СТРАТЕГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПОЛІТИКИ У СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Постановка проблеми. Стратегічні засади реалізації ветерано-орієнтованої політики є важливим напрямом державної політики в країнах, що переживають або пережили військові конфлікти, а також для тих країн, де військова служба відіграє значну роль у суспільстві. В умовах російсько-української війни критичне зростання частки ветеранів зумовлює необхідність комплексної підтримки. За прогностичними даними [1], після завершення бойових дій чисельність ветеранів та членів їхніх родин може сягнути 5–6 мільйонів осіб

(близько 20% населення), з яких безпосередньо ветерани становитимуть 2,5 мільйона. Йдеться не лише про фізичну реабілітацію, а й про психологічну, соціальну та професійну адаптацію до мирного життя. Саме тому, сучасна соціальна робота потребує переходу від загальних підходів до індивідуалізованих, що враховують специфічні потреби ветеранів.

Викладення основного матеріалу. Мета ветерано-орієнтованої політики полягає у впровадженні системних стратегій для забезпечення гідних умов життя ветеранів та їхньої успішної реінтеграції в цивільне життя. Комплексний підхід передбачає використання їхнього унікального досвіду та потенціалу для соціальної мобілізації соціуму та надання всебічної соціальної, психологічної, правової та економічної підтримки з метою адаптації до цивільного життя.

Основні складники ветерано-орієнтованої політики формують цілісну систему, спрямовану на забезпечення гідного рівня життя, реінтеграції та самореалізації ветеранів., яка ґрунтується на принципі людиноцентричності. Ветерани розглядаються не лише як отримувачі соціального захисту, а як стратегічний людський капітал та кадровий резерв сектору безпеки, що зміцнює стійкість держави [2], що передбачає орієнтацію на індивідуальні потреби людини, розробку персоналізованих програм підтримки та врахування її унікального бойового і життєвого досвіду.

На особливу увагу заслуговують складники ветерано-орієнтованої політики, які формують комплексність надання соціальних послуг ветеранам і охоплюють медичну, психологічну, правову та соціально-економічну допомогу. Важливою складовою є психосоціальна реабілітація, спрямована на подолання наслідків травматичного досвіду, відновлення психічного здоров'я та підтримку сімей ветеранів, та професійна реінтеграція, що включає створення умов для здобуття нових компетенцій, перекваліфікації, працевлаштування та розвитку підприємницької діяльності серед ветеранів. Це сприяє їх економічній незалежності та соціальній включеності. Забезпечення доступності та безбар'єрності соціальних послуг є складовою системи реалізації ветеранської політики у системі соціальної роботи, що передбачає спрощення процедур їх отримання, розвиток цифрових сервісів та врахування потреб осіб з інвалідністю. Наявність чіткої нормативно-правової бази, яка гарантує соціальний захист ветеранів і узгоджується з міжнародними стандартами, зокрема підходами Організації Об'єднаних Націй також є важливим складником системи реалізації ветеранської політики. Важливим завершальним системним елементом є моніторинг і оцінка ефективності політики, що дозволяє своєчасно реагувати на зміни потреб ветеранів і вдосконалювати механізми соціальної підтримки.

Таким чином, ефективність реалізації ветерано-орієнтованої політики значною мірою залежить від належної інституційної координації між державними органами, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями та міжнародними партнерами.

Визначені складники окреслюють напрями реалізації Стратегії ветеранської політики на період 2030 року у системі соціальної роботи.

Головними пріоритетами державної політики є відновлення людського потенціалу та підвищення добробуту ветеранів і членів їхніх сімей, утвердження суспільної поваги та належного вшанування, а також зміцнення національної безпеки й обороноздатності держави. Уряд схвалив Стратегію ветеранської політики на період до 2030 року. Із цих міркувань слушною є думка науковиці Т. Захаріної [3], яка зазначає, що реформування державної політики має відбуватися з урахуванням актуальних потреб ветеранів.

Висновки. Отже, стратегічні засади реалізації ветерано-орієнтованої політики у системі соціальної роботи розглядаються як складові поліваріативної системи, що інтегрує гуманістичні підходи, інституційну спроможність та практичні механізми підтримки. Її стратегічною основою є перехід від фрагментарних заходів до цілісної системної моделі, центрованої на особистості з її індивідуальними потребами та потенціалом. Реалізація такої політики не лише покращить якість життя ветеранів та їхніх родин, а й сприятиме зміцненню соціальної згуртованості, розвитку людського капіталу та довгостроковій стійкості держави.

Література

1. Сценарії та економічні наслідки ветеранської політики. Презентація дослідження UIF. (2023). *Український інститут майбутнього*. <https://uifuture.org/publications/neefektyvna-veteranska-polityka/>
2. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Концепція Державної цільової програми «Ветеран. Робота» на 2026-2027 роки». № 1163-р. (2025). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1163-2025-%D1%80>
3. Захаріна, Т. І. (2023). Реінтеграція військовослужбовців як складова соціальної політики та соціальної роботи. *Наука і освіта*. 2023. Вип. 2. С. 27–33. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-2-5>

Пазюк Ірина Степанівна

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Назарук Наталія Володимирівна

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології розвитку

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ «ЦИФРОВОЇ САМОТНОСТІ» ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає радикальну трансформацію комунікативних практик, зумовлену тотальною цифровізацією. Найбільш вразливою категорією в цьому контексті є підлітки, для яких соціальна

взаємодія є провідним видом діяльності та ключовою умовою формування ідентичності. Попри ілюзію постійної включеності в мережі, гостро постає проблема «цифрової самотності» – стану, при якому інтенсивне віртуальне спілкування не задовольняє потребу в емоційній близькості, а навпаки, посилює відчуття ізоляції в реальному світі.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей цифрової самотності підлітків, а також виявлення зв'язку між надмірним зануренням у віртуальний простір та труднощами в реальній міжособистісній комунікації.

Питання самотності досліджували Д. Рассел, Л. Пепло, Г. Костюк та Т. Титаренко. Проблеми інтернет-залежності вивчали К. Янг, М. Кастельс, Н. Максимова та Л. Найдьонова. Однак феномен «цифрової самотності» як специфічного стану на перетині гіперкомунікації в мережі та дефіциту навичок офлайн-взаємодії потребує детальнішого вивчення.

Викладення основного матеріалу. Самотність у сучасній психології розглядається як суб'єктивне переживання невідповідності між бажаним та реальним рівнем соціальних контактів. В умовах цифровізації виникає «парадокс зв'язаності»: індивід може бути онлайн 24/7, але відчувати глибокий емоційний вакуум. Основними детермінантами цього стану у підлітковому віці є:

- Ефект соціального порівняння це постійне зіставлення власного життя з ідеалізованими образами («цифровим фасадом») у соцмережах провокує почуття меншовартості;

- Синдром FoMO – це нав'язливий страх пропустити важливу подію змушує підлітка постійно перебувати в гаджеті, що фактично віддаляє його від реального середовища;

- Трансформація комунікації: відбувається редукція невербальних сигналів (міміки, жестів), що призводить до «емоційної глухоти» та зниження емпатії. Можливість редагувати відповіді у чаті створює ілюзію безпеки, але веде до атрофії навичок «живого» спілкування, де реакція має бути миттєвою.

Надмірна цифрова активність має системні психологічні наслідки: зростання соціальної тривожності, формування кліпового мислення та виникнення «цифрового аутизму» – стану втрати навичок глибокого соціального занурення.

Для перевірки теоретичних положень було сформовано діагностичний комплекс:

1. Шкала самотності UCLA (версія 3).
2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).
3. Тест на інтернет-залежність К. Янг.
4. Методика діагностики психологічного відчуження (за О. Осінім).

Дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google Forms. Попередній аналіз вказує на високий коефіцієнт кореляції (до 0,89*) між схильністю до інтернет-залежності та показниками соціальної тривожності.

Висновки. Феномен цифрової самотності є результатом розриву між кількісною надлишковістю зв'язків та їхньою емоційною бідністю. Подолання

цього стану можливе через розвиток емоційного інтелекту та збалансоване поєднання віртуальної активності з повноцінною офлайн-взаємодією. Практичне значення роботи полягає у можливості використання даних для розробки програм профілактики інтернет-аддикції та тренінгів комунікативної компетентності для підлітків.

Література

1. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навчальний посібник. К.: ВПУ «Київський університет», 2002. 308 с.
2. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. К.: Міленіум, 2013. 244 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. К.: ВПОЛ, 2003. 312 с.
4. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction. New York: Wiley, 1998. 256 p.
5. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability and validity evidence. Journal of Personality Assessment. 1996. Vol. 66(1). P. 20–40.

Панасенко Елліна Анатоліївна

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
докторка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

Репринець Іван Олександрович

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена тим, що воєнні події істотно посилюють емоційне напруження, тривожність, невизначеність і ризики психологічної дезадаптації особистості. У таких умовах особливого значення набувають внутрішні ресурси, які забезпечують здатність людини усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та зберігати здатність до конструктивної взаємодії з іншими. Емоційний інтелект виступає важливим психологічним механізмом підтримки саморегуляції, стресостійкості, рефлексивності та адаптивного реагування на кризові виклики. Його розвиток сприяє зниженню інтенсивності деструктивних емоційних проявів, підвищенню резильєнтності та формуванню більш зрілих стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Отже, звернення до цієї проблематики є важливим для поглиблення наукових уявлень про ресурси психологічного благополуччя особистості та розроблення ефективних психолого-педагогічних практик підтримки людини в умовах воєнної реальності.

Викладення основного матеріалу. Сучасні воєнні реалії актуалізують проблему психологічної стійкості особистості, її здатності зберігати внутрішню цілісність, емоційну рівновагу та продуктивність життєдіяльності в умовах тривалого стресу. Війна створює ситуацію багатовимірної кризи, у якій поєднуються загроза життю, втрата відчуття безпеки, невизначеність майбутнього, розрив соціальних зв'язків, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження та зростання рівня тривожності. У таких умовах особистість потребує не лише зовнішньої підтримки, а й розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність осмислювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та зберігати конструктивну взаємодію з іншими. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який інтегрує здатність розпізнавати, розуміти, виражати й регулювати емоції, а також використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і подолання складних життєвих ситуацій.

У кризових умовах емоційний інтелект набуває особливого значення, оскільки саме емоційна сфера однією з перших реагує на загрозу, втрату, невизначеність і травматичний досвід. Х. Абдель-Фаттах розглядає емоційний інтелект як чинник емоційної стабільності в кризах, підкреслюючи його значення для збереження здатності людини контролювати власні реакції, адекватно оцінювати ситуацію та не втрачати психологічної рівноваги в умовах напруження [1]. Це положення є важливим для розуміння того, що подолання кризового стану не зводиться лише до зменшення інтенсивності негативних переживань. Воно передбачає формування здатності особистості усвідомлювати джерела емоційного дискомфорту, диференціювати власні стани, обирати конструктивні способи реагування та не руйнувати систему міжособистісних зв'язків. За таких умов емоційний інтелект виконує інтегративну функцію, оскільки поєднує когнітивне осмислення ситуації, емоційну саморегуляцію та поведінкову адаптацію.

Особливої уваги потребує зв'язок емоційного інтелекту з резильєнтністю особистості. А. Булатхатта, Е. Вітрук і К. Решке доводять, що емоційний інтелект і резильєнтність впливають на здатність студентської молоді долати травматичний досвід [2]. У контексті воєнних викликів це дає підстави розглядати емоційний інтелект не лише як індивідуально-психологічну характеристику, а як важливий механізм адаптації до ситуацій високої невизначеності. Резильєнтність забезпечує здатність особистості відновлюватися після стресових подій, тоді як емоційний інтелект допомагає усвідомлювати й регулювати ті переживання, які супроводжують цей процес. Їх взаємодія сприяє формуванню більш зрілих копінг-стратегій, зниженню ризику психологічної дезадаптації та підтримці суб'єктної позиції людини в умовах кризи. Отже, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як один із напрямів профілактики емоційного виснаження, тривожності, імпульсивності та деструктивного реагування.

У ситуації війни значення емоційної регуляції посилюється ще й тому, що людина постійно перебуває під впливом інформаційних, соціальних і

екзистенційних викликів. Т. Храбан і О. Сілко, аналізуючи бойовий та військово-професійний стрес, підкреслюють вплив емоцій і емоційних станів на вибір копінг-стратегій [3]. Це свідчить про те, що спосіб реагування особистості на кризову ситуацію значною мірою залежить від її здатності розпізнавати власні емоції, не піддаватися автоматичним імпульсивним реакціям і свідомо обирати поведінкову стратегію. У воєнних умовах некеровані емоційні реакції можуть призводити до конфліктності, уникнення, агресії, емоційного відчуження або втрати мотивації. Натомість розвинений емоційний інтелект сприяє більш усвідомленому подоланню напруження, збереженню здатності до співпраці, підтримці соціальних контактів і прийняттю зважених рішень. Саме тому емоційна компетентність має розглядатися як важлива умова психологічної безпеки особистості в кризовому середовищі.

Важливим аспектом досліджуваної проблеми є вплив війни на емоційне благополуччя студентської молоді. Г. Мешко, О. Мешко та Н. Габрусєва зазначають, що війна в Україні істотно впливає на емоційне самопочуття студентів у процесі навчання [4]. Це виявляється у зростанні тривожності, емоційної напруги, втоми, зниженні концентрації уваги, порушенні мотивації та ускладненні освітньої взаємодії. Студентська молодь є особливо вразливою соціально-психологічною групою, оскільки перебуває на етапі професійного становлення, формування життєвих планів, ціннісних орієнтацій і особистісної ідентичності. Воєнні події порушують звичну логіку особистісного розвитку, посилюють відчуття невизначеності та можуть спричинити кризу майбутнього. За таких умов емоційний інтелект виконує стабілізувальну функцію, допомагаючи здобувачам вищої освіти краще розуміти власні переживання, не втрачати навчальну мотивацію, підтримувати комунікацію з іншими та шукати конструктивні способи самопідтримки.

Б. Савчук, У. Борис, Л. Шолохон, Г. Лемко, Н. Федчишин, Л. Федонюк і Г. Білавич розглядають емоційний інтелект як чинник збереження психічного здоров'я та адаптації студентської молоді до кризових ситуацій [5]. Це положення безпосередньо підтверджує доцільність розгляду емоційного інтелекту як психосоціального ресурсу особистості в умовах війни. Його розвиток сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню міжособистісної взаємодії, зниженню емоційної напруги та формуванню здатності до саморефлексії. Особистість із більш розвиненим емоційним інтелектом здатна точніше ідентифікувати власні емоційні стани, розуміти їх причини, передбачати наслідки своїх реакцій і будувати більш адаптивну поведінку. Це має принципове значення в умовах воєнної реальності, коли людина часто змушена діяти в ситуації дефіциту стабільності, безпеки та прогнозованості.

Емоційний інтелект у контексті подолання кризових станів доцільно розглядати як багатокомпонентне психологічне утворення. Його когнітивний компонент забезпечує розуміння емоцій, усвідомлення їхньої природи, причин і можливих наслідків. Регулятивний компонент пов'язаний зі здатністю керувати інтенсивністю переживань, знижувати напруження, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу. Комунікативний компонент

виявляється у здатності розуміти емоційні стани інших людей, виявляти емпатію, будувати підтримувальні стосунки й уникати деструктивної конфліктності. Рефлексивний компонент дає змогу особистості аналізувати власний досвід, переосмислювати кризові події та інтегрувати їх у структуру життєвого шляху. У сукупності ці компоненти забезпечують не лише ситуативне подолання стресу, а й глибше відновлення психологічної цілісності особистості.

Психологічна цілісність особистості в умовах війни може бути порушена через втрату відчуття контролю, руйнування життєвих планів, суперечність між попереднім досвідом і новою реальністю, емоційне виснаження та дефіцит ресурсів. У цьому контексті емоційний інтелект сприяє відновленню внутрішньої узгодженості, оскільки допомагає людині не заперечувати складні переживання, а усвідомлювати їх, надавати їм значення та знаходити способи конструктивного вираження. Він також підтримує здатність особистості зберігати зв'язок із власними цінностями, потребами та соціальними ролями. У кризовій ситуації людина часто переживає фрагментацію внутрішнього досвіду, коли емоції, думки й поведінка втрачають узгодженість. Розвиток емоційного інтелекту дає змогу поступово відновити цю узгодженість через рефлексію, саморегуляцію та прийняття власного досвіду.

Практичне значення розвитку емоційного інтелекту полягає в можливості його цілеспрямованого формування в освітньому та психолого-педагогічному середовищі. Для студентської молоді доцільними є тренінгові програми, психоедукаційні заняття, рефлексивні вправи, групові дискусії, техніки розвитку емпатії, методи емоційного самоаналізу та практики саморегуляції. Такі форми роботи дозволяють не лише підвищити рівень емоційної обізнаності, а й сформуванати навички конструктивного реагування на стресові й кризові ситуації. Особливо важливо, щоб розвиток емоційного інтелекту не обмежувався теоретичним інформуванням, а передбачав практичне опрацювання реальних емоційних труднощів, із якими стикається молодь в умовах війни. У цьому аспекті психолого-педагогічна підтримка має бути спрямована на зміцнення особистісних ресурсів, формування резильєнтності та підтримку психологічного благополуччя.

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що емоційний інтелект є важливим ресурсом подолання кризових станів, збереження психічного здоров'я та адаптації особистості до складних життєвих умов. У ситуації війни він набуває особливого значення, оскільки забезпечує здатність людини усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції, обирати конструктивні копінг-стратегії та підтримувати соціальні зв'язки. Для студентської молоді розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником профілактики психологічної дезадаптації, збереження навчальної мотивації та підтримки емоційного благополуччя. У цілісному розумінні емоційний інтелект виступає не лише окремою психологічною здатністю, а системним ресурсом відновлення внутрішньої узгодженості особистості, її стійкості та здатності до конструктивної життєдіяльності в умовах воєнних викликів.

Література

1. Abdel-Fattah H. M. M. Emotional intelligence and emotional stability in crises. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*. 2020. Vol. 4, № 2. P. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519X0090>. URL: <https://www.fortunejournals.com/articles/emotional-intelligence-and-emotional-stability-in-crises.html>
2. Bulathwatta A. D. N., Witruk E., Reschke K. Effect of emotional intelligence and resilience on trauma coping among university students. *Health Psychology Report*. 2017. Vol. 5, № 1. P. 12–19. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.61786>. URL: <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/HPR/article/view/9169>
3. Khraban T. E., Silko O. V. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2022. № 8. P. 71–87. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6>. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/108>
- Meshko H. M., Meshko O. I., Habrusieva N. V. The impact of the war in Ukraine on the emotional well-being of students in the learning process. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11, № 1. P. 55–65. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>. URL: <https://lifescienceglobal.com/pms/index.php/jiddt/article/view/9020>
4. Savchuk B. P., Borys U. Z., Sholohon L. I., Lemko H. I., Fedchyshyn N. O., Fedoniuk L. Ya., Bilavych H. V. Emotional intelligence as a factor of preserving mental health and adaptation of student youth to crisis situations. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, № 12. P. 3018–3024. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202212121>. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36723320/>

Панасенко Елліна Анатоліївна

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
докторка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

Семенков Гліб Леонідович

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВETERANІВ У ПОДОЛАННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Постановка проблеми. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена зростанням потреби в доступних формах психологічної підтримки сімей, які

переживають наслідки воєнного досвіду, тривалої розлуки, емоційного виснаження та змін у сімейній взаємодії.

У родинах військовослужбовців і ветеранів сімейний конфлікт часто набуває характеру кризової ситуації, оскільки поєднується з підвищеним рівнем напруження, труднощами комунікації, порушенням емоційної близькості та ризиком формування дезадаптивних способів подолання стресу. Особливої уваги потребує проблема адиктивної поведінки, яка може виступати як реакція на психологічне перевантаження, втрату внутрішньої рівноваги та недостатність конструктивних ресурсів саморегуляції. Онлайн-консультування в сучасних умовах постає ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки, оскільки забезпечує доступність, оперативність і безперервність допомоги незалежно від місця перебування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин.

Викладення основного матеріалу. Проблема онлайн-консультування родин військовослужбовців і ветеранів у подоланні сімейних конфліктів та адиктивної поведінки набуває особливої значущості в умовах воєнного й повоєнного періодів. Сім'я військовослужбовця або ветерана функціонує в ситуації підвищеного психологічного навантаження, зумовленого тривалою розлукою, невизначеністю, переживанням небезпеки, зміною сімейних ролей і необхідністю адаптації до нових життєвих обставин. У таких умовах конфліктна взаємодія може виступати не лише ситуативним порушенням комунікації, а й проявом глибших кризових процесів у сімейній системі. Д. Мельничук, І. Жалінська, І. Войналович та Д. Сапон підкреслюють, що онлайн-консультування відкриває нові можливості для надання соціальної підтримки й психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх родин [1].

Онлайн-формат дає змогу зберегти безперервність психологічного супроводу навіть за умов просторової віддаленості. У родинах військовослужбовців і ветеранів така безперервність є принципово важливою, оскільки сімейні труднощі часто накопичуються поступово й потребують системного, а не епізодичного втручання.

Сімейний конфлікт у цьому контексті доцільно розглядати як багаторівневе явище, що охоплює емоційний, комунікативний, поведінковий і ціннісно-смісловий рівні взаємодії. Його загострення може бути пов'язане з порушенням довіри, емоційною відстороненістю, різним темпом адаптації членів родини та труднощами прийняття зміненого життєвого досвіду військовослужбовця або ветерана. Адиктивна поведінка в таких ситуаціях нерідко виконує дезадаптивну компенсаторну функцію, стаючи способом уникнення болісних переживань, зниження напруги або тимчасового відходу від конфліктної реальності.

У науковому дискурсі онлайн-консультування розглядається не як спрощена заміна очної допомоги, а як самостійна форма психологічної взаємодії зі специфічними можливостями й обмеженнями. Д. Мельничук, І. Жалінська, І. Войналович та Д. Сапон акцентують увагу на тому, що цифрові технології розширюють доступ до психологічної підтримки для військових і членів їхніх

родин, зокрема в умовах соціальної нестабільності та територіальної роз'єднаності [1].

Онлайн-консультування забезпечує більшу оперативність реагування на кризові ситуації та дає змогу проводити як індивідуальні, так і парні або сімейні консультації. Водночас дистанційний формат потребує високого рівня етичної відповідальності, конфіденційності, технічної організованості та чіткого визначення меж психологічної допомоги.

Сімейний конфлікт у родинах військовослужбовців і ветеранів часто має складну психологічну природу. Він може бути зумовлений не лише побутовими суперечностями, а й глибокими трансформаціями сімейної системи після досвіду війни, служби або повернення до цивільного життя. У таких родинах змінюється розподіл ролей, відповідальності, емоційної близькості та очікувань один від одного. Л. Морланд, К. Нопп, К. Халіфіан та інші дослідники доводять значущість парної терапії для покращення якості стосунків у парах, де присутній травматичний досвід і пов'язані з ним труднощі взаємодії [2]. Психологічна допомога має бути спрямована на відновлення діалогу, емоційної безпеки та взаємного розуміння.

Адиктивна поведінка в родинах військовослужбовців і ветеранів може виступати одним із найскладніших чинників дестабілізації сімейної взаємодії. Вона не лише поглиблює конфліктність, а й змінює характер сімейної комунікації, посилюючи недовіру, контроль, приховування, взаємні претензії та емоційне виснаження. К. Осілла, Е. Педерсен, А. Толпаді, С. Говард, Дж. Філіпс і К. Гор звертають увагу на можливість використання веб-інтервенцій для подружжя військових і ветеранів, які занепокоєні проблемним уживанням алкоголю партнером [3].

У сімейній системі адикція рідко залишається індивідуальною проблемою. Вона впливає на всіх членів родини, змінюючи стиль взаємодії, рівень безпеки, характер відповідальності та межі особистого простору. Члени родини можуть поступово втрачати здатність відокремлювати власні потреби від проблемної поведінки іншого, що спричиняє формування співзалежних моделей реагування, у яких контроль, самопожертва, провина або замовчування стають звичними способами підтримання сімейної рівноваги.

Онлайн-консультування може допомогти членам родини побачити ці механізми та поступово сформувані конструктивніші стратегії поведінки. Важливо, що дистанційний формат може бути менш стигматизуючим для клієнтів, які соромляться відкрито звертатися по допомогу у зв'язку з адиктивною проблематикою.

Дослідження К. Осілли, Т. Трейл, Е. Педерсена, К. Гор, А. Толпаді та Л. Родрігес демонструє ефективність веб-орієнтованого втручання для подружжя військовослужбовців і ветеранів, які стикаються з проблемою алкогольної залежності партнера [4]. Для теми сімейних конфліктів та адиктивної поведінки особливо важливим є те, що веб-інтервенції можуть впливати на поінформованість, мотивацію до змін, здатність до саморегуляції та якість подружньої взаємодії.

Важливим науковим підґрунтям для розгляду дистанційної допомоги при адиктивній поведінці є огляд С. Ул, А. Блощичак, А. Моран, К. МакШі, М. Нунемейкер, Дж. МакКея та К. Д'Анчі [5]. Автори аналізують використання телемедицини технологій у роботі з розладами, пов'язаними з уживанням психоактивних речовин, у контексті рекомендацій для системи допомоги ветеранам [5]. Для родин військовослужбовців і ветеранів такий підхід є особливо актуальним, оскільки адиктивна поведінка часто потребує мультидисциплінарного супроводу. Онлайн-консультування може виконувати функцію первинної оцінки, мотиваційної підтримки, психоедукації та супроводу змін.

Особливе місце в онлайн-консультуванні родин військовослужбовців і ветеранів посідає робота з адаптивними стратегіями поведінки в конфлікті. Конфлікт сам по собі не завжди є деструктивним явищем. Він може стати умовою переосмислення сімейних ролей, виявлення невисловлених потреб і побудови нових форм взаємодії. Однак у ситуації високої психологічної напруги конфлікт часто переходить у деструктивну площину, що проявляється в емоційній ескалації, взаємному звинуваченні, уникненні розмови, агресивних реакціях або посиленні адиктивної поведінки. Онлайн-консультування має допомогти членам родини усвідомити власні стратегії реагування, емоційні тригери, межі відповідальності та способи конструктивної комунікації.

Онлайн-консультування родин військовослужбовців і ветеранів має ґрунтуватися на цілісному баченні сім'ї як відкритої психологічної системи. У цій системі поведінка одного члена родини впливає на емоційний стан, реакції та життєві рішення інших. Саме тому сімейний конфлікт і адиктивна поведінка не можуть аналізуватися ізольовано. У практичній площині онлайн-консультування родин військовослужбовців і ветеранів може включати кілька взаємопов'язаних напрямів: первинну психологічну оцінку стану родини, психоедукацію щодо природи сімейного конфлікту й залежної поведінки, формування навичок емоційної саморегуляції, роботу з межами та відповідальністю, а також мотивацію до спеціалізованої допомоги у випадках вираженої адиктивної поведінки.

К. Осілла та співавтори доводять, що веб-інтервенції можуть бути корисними для подружжя військовослужбовців і ветеранів, які переживають занепокоєння через алкогольну поведінку партнера [3]. К. Осілла, Т. Трейл, Е. Педерсен та інші дослідники також підтверджують ефективність веб-орієнтованого втручання для партнерів військових і ветеранів із проблемним уживанням алкоголю [4]. Отже, онлайн-консультування може бути спрямоване не лише на особу з адиктивними проявами, а й на її найближче сімейне оточення.

Водночас онлайн-консультування у роботі з родинами військовослужбовців і ветеранів не може бути універсальним засобом для всіх ситуацій. Його використання має залежати від характеру проблеми, рівня небезпеки, готовності клієнтів до співпраці та наявності технічних умов.

Якщо сімейний конфлікт супроводжується фізичним насильством, погрозами, тяжкою залежністю, гострими психічними станами або високим

суїцидальним ризиком, онлайн-консультування має бути доповнене негайними кризовими заходами. С. Ул та співавтори підкреслюють значущість телездоров'я в роботі з розладами, пов'язаними з уживанням психоактивних речовин, але така допомога має впроваджуватися з урахуванням клінічних показань і професійних стандартів [5].

Отже, дистанційна підтримка не повинна підміняти спеціалізоване лікування залежності, проте може стати важливою ланкою між усвідомленням проблеми та зверненням до комплексної допомоги.

Висновки. Таким чином, онлайн-консультування родин військовослужбовців і ветеранів у подоланні сімейних конфліктів та адиктивної поведінки є перспективним напрямом сучасної психологічної практики. Аналіз наукових джерел засвідчує, що онлайн- і веб-орієнтовані втручання можуть бути ефективними в роботі з військовослужбовцями, ветеранами та членами їхніх родин.

Найбільш продуктивним є цілісний підхід, у межах якого сімейний конфлікт розглядається не як окрема подія, а як прояв порушення адаптації сімейної системи. Адиктивна поведінка в такій логіці постає не лише як індивідуальна проблема, а як чинник, що впливає на всю структуру сімейної взаємодії. Онлайн-консультування може допомогти родині виявити ці взаємозв'язки, усвідомити деструктивні патерни, сформувані нові способи реагування, зміцнити емоційну безпеку та підтримати психологічне благополуччя.

Література

1. Melnychuk D., Zhalinska I., Voinalovych I., Sapon D. Social support and psychological assistance for military personnel and their families through online counseling. *Public Administration and Law Review*. 2024. № 4(20). P. 35–44. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2024-4-35-44>. URL: <https://public.scnchub.com/palr/index.php/palr/article/view/237>
2. Morland L. A., Knopp K. C., Khalifian C. E., Macdonald A., Grubbs K. M., Mackintosh M.-A., Becker-Cretu J. J., Sautter F. J., Buzzella B. A., Wrape E. R., Glassman L. H., Webster K., Sohn M. J., Glynn S. M., Acierno R., Monson C. M. A randomized trial of brief couple therapy for PTSD and relationship satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2022. Vol. 90, № 5. P. 392–404. DOI: <https://doi.org/10.1037/ccp0000731>. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2022-61220-001>
3. Osilla K. C., Pedersen E. R., Tolpadi A., Howard S. S., Phillips J. L., Gore K. L. The feasibility of a web intervention for military and veteran spouses concerned about their partner's alcohol misuse. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2018. Vol. 45, № 1. P. 57–73. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11414-016-9546-3>. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5493506/>
4. Osilla K. C., Trail T. E., Pedersen E. R., Gore K. L., Tolpadi A., Rodriguez L. M. Efficacy of a web-based intervention for concerned spouses of service members and veterans with alcohol misuse. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2018. Vol.

44, № 2. P. 292–306. DOI: <https://doi.org/10.1111/jmft.12279>. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5882610/>

5. Uhl S., Bloschichak A., Moran A., McShea K., Nunemaker M. S., McKay J. R., D'Anci K. E. Telehealth for substance use disorders: a rapid review for the 2021 U.S. Department of Veterans Affairs and U.S. Department of Defense Guidelines for Management of Substance Use Disorders. *Annals of Internal Medicine*. 2022. Vol. 175, № 5. P. 691–700. DOI: <https://doi.org/10.7326/M21-3931>. URL: <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M21-3931>

Панасенко Елліна Анатоліївна

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
докторка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

Тимарєв Денис Віталійович

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби в ефективних формах психологічної підтримки особистості в умовах воєнних, соціальних та інформаційних викликів. У кризових ситуаціях людина часто стикається з емоційним напруженням, тривогою, невизначеністю, когнітивною дезорієнтацією та труднощами прийняття обґрунтованих рішень. За таких обставин кризове консультування постає не лише засобом емоційної стабілізації, а й важливим простором формування здатності особистості критично осмислювати події, відокремлювати факти від інтерпретацій і знаходити конструктивні способи реагування.

Розвиток критичного мислення сприяє зниженню впливу деструктивних інформаційних повідомлень, панічних реакцій, когнітивних викривлень і неадаптивних поведінкових стратегій. Особливого значення це набуває в контексті збереження психологічної стійкості особистості, оскільки здатність до аналізу, рефлексії, аргументації та саморегуляції допомагає людині не втрачати внутрішню опору в умовах кризи. Отже, звернення до цієї проблематики є важливим для поглиблення наукових уявлень про ресурси психологічного відновлення та розроблення сучасних практик кризового консультування, орієнтованих на підтримку стійкої, усвідомленої й адаптивної поведінки особистості.

Викладення основного матеріалу. У сучасних умовах воєнних, соціальних та інформаційних викликів кризове консультування набуває

особливого значення як форма психологічної допомоги, спрямована не лише на емоційну стабілізацію особистості, а й на відновлення її здатності до усвідомленого, раціонального та конструктивного реагування. Криза порушує звичні способи орієнтації людини в реальності, посилює тривожність, емоційну напругу, когнітивну розгубленість і нерідко призводить до імпульсивних або дезадаптивних рішень. За таких обставин критичне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність особистості аналізувати інформацію, відокремлювати факти від припущень, усвідомлювати власні когнітивні викривлення та приймати більш зважені рішення. Саме тому кризове консультування доцільно розглядати не лише як підтримувальний процес, а як простір розвитку рефлексивності, когнітивної гнучкості й психологічної стійкості особистості.

Критичне мислення в умовах кризи виконує стабілізуючу та захисну функції. Воно допомагає людині не піддаватися панічним реакціям, інформаційним маніпуляціям, катастрофічним очікуванням і деструктивним інтерпретаціям подій. М. Гуаманга, К. Саїз, С. Рівас та Л. Алмейда підкреслюють значущість критичного мислення у зв'язку з психологічним благополуччям і продуктивністю особистості [1]. Це положення є важливим для розуміння того, що здатність до аналізу, аргументації та рефлексії має не лише пізнавальне, а й ресурсне значення.

У ситуації кризового консультування розвиток критичного мислення сприяє зменшенню хаотичності сприйняття, допомагає клієнтові структурувати проблемну ситуацію, визначити реальні та уявні загрози, а також знайти доступні способи дії. Отже, критичне мислення може розглядатися як один із чинників внутрішньої організації особистості в умовах невизначеності.

Кризове консультування, з огляду на свою спрямованість, передбачає швидке встановлення психологічного контакту, зниження гостроти емоційного реагування, актуалізацію ресурсів і підтримку здатності людини до самостійного прийняття рішень.

С. Ермосілья, С. Фортал, К. Садовська, Е. Магілл, П. Вотсон і К. Пайк, аналізуючи психологічну першу допомогу, наголошують на її значенні для підтримки психічного здоров'я та благополуччя осіб, які пережили кризові або травматичні події [2]. У цьому контексті кризове консультування постає як процес, у межах якого важливо не лише «заспокоїти» людину, а й допомогти їй повернути здатність мислити послідовно, оцінювати ситуацію реалістично та бачити можливі варіанти подальших дій. Критичне мислення тут виступає основою когнітивного впорядкування кризового досвіду.

Важливим компонентом кризової допомоги є формування у клієнта відчуття контролю над ситуацією хоча б у тих межах, які реально доступні. У кризі людина часто сприймає події як повністю некеровані, що посилює безпорадність, страх і психологічну дезорганізацію. Критичне мислення дозволяє розмежувати те, на що особистість може впливати, і те, що перебуває поза її контролем. Така диференціація має значний психотерапевтичний потенціал, оскільки повертає людині суб'єктну позицію. У практиці кризового

консультування це може реалізовуватися через уточнення фактів, перевірку автоматичних думок, аналіз альтернатив, формулювання короткострокових цілей і визначення конкретних кроків. У такий спосіб кризова допомога поступово переходить від емоційного реагування до усвідомленої дії.

О. Мак Кейб, Дж. Еверлі, Л. Браун та інші дослідники розглядають психологічну першу допомогу як компетентнісно орієнтовану модель, що передбачає підготовку фахівців до надання підтримки в умовах надзвичайних ситуацій [3]. Це положення дозволяє підкреслити, що кризове консультування потребує не випадкових або інтуїтивних дій, а професійно структурованої взаємодії. У ній важливими є навички активного слухання, нормалізації реакцій, оцінювання ризиків, підтримки безпеки, мобілізації ресурсів і сприяння адаптивному мисленню.

Розвиток критичного мислення в такій моделі пов'язаний із формуванням здатності клієнта осмислювати власний стан, розуміти механізми кризового реагування та не ототожнювати тимчасову емоційну реакцію з остаточною оцінкою життєвої ситуації.

У ситуаціях воєнного стану особистість перебуває під впливом не лише безпосередніх стресових подій, а й потужного інформаційного навантаження. Інформаційна нестабільність, надлишок суперечливих повідомлень, поширення фейків, загрозливих прогнозів і травматичного контенту посилюють психологічну напругу. За таких умов критичне мислення стає чинником інформаційної безпеки особистості. Воно дає змогу оцінювати джерела інформації, розпізнавати маніпулятивні повідомлення, знижувати вплив емоційно заряджених наративів і приймати рішення на основі перевірених фактів. У кризовому консультуванні робота з інформаційною поведінкою клієнта є важливою складовою психологічної стабілізації, адже неконтрольоване споживання тривожної інформації може підтримувати стан постійної мобілізації та виснаження.

Дослідники Дж. Шульц і Д. Форбс, розглядаючи психологічну першу допомогу, звертають увагу на швидке поширення цієї форми кризової підтримки та необхідність посилення її доказової бази [4]. Це дає підстави наголосити, що сучасне кризове консультування має спиратися на науково обґрунтовані підходи, а не лише на загальні уявлення про підтримку. У контексті розвитку критичного мислення це означає необхідність використання чітких психологічних механізмів: когнітивного структурування ситуації, аналізу переконань, формування реалістичного бачення проблеми, розвитку рефлексії та навичок саморегуляції. Кризове консультування має допомагати людині не уникати складної реальності, а осмислювати її без надмірної катастрофізації та втрати здатності діяти.

Психологічна стійкість особистості в умовах кризи не означає відсутності страху, тривоги чи емоційного болю. Вона передбачає здатність зберігати внутрішню організованість, гнучкість, смислову орієнтацію та можливість відновлення після дестабілізуючих подій. Т. Ямчук, досліджуючи резильєнтність студентської спільноти в умовах війни, підкреслює значущість адаптаційних

ресурсів, підтримки та здатності молоді зберігати функціональність у складних життєвих обставинах [5]. У цьому аспекті критичне мислення може розглядатися як один із механізмів психологічної стійкості, оскільки воно допомагає особистості не розчинятися в хаотичному потоці переживань, а вибудовувати більш послідовну й усвідомлену картину подій.

Особливого значення розвиток критичного мислення в кризовому консультуванні набуває у роботі зі студентською молоддю. Молоді люди в умовах війни стикаються з порушенням освітніх планів, невизначеністю професійного майбутнього, емоційним виснаженням, дистанційним навчанням, соціальною ізоляцією та постійним впливом тривожної інформації. У таких умовах психологічна допомога має бути спрямована не лише на зниження емоційного напруження, а й на розвиток здатності до самостійного аналізу життєвих ситуацій.

Критичне мислення дає змогу студентам осмислювати власні труднощі, формувати реалістичні очікування, оцінювати ризики, приймати відповідальні рішення та зберігати навчальну й особистісну активність.

У практичному вимірі розвиток критичного мислення в кризовому консультуванні може здійснюватися через низку психологічних прийомів. До них належать уточнення проблемної ситуації, виокремлення фактів і припущень, аналіз автоматичних думок, виявлення когнітивних викривлень, пошук альтернативних пояснень, оцінювання наслідків рішень, формування плану дій та рефлексія отриманого досвіду. Такі прийоми не перетворюють кризове консультування на навчання логіки, а допомагають людині повернути здатність мислити більш ясно й послідовно в умовах емоційної напруги. Саме ця здатність є важливою передумовою психологічної стійкості.

Водночас розвиток критичного мислення у кризовому консультуванні не повинен зводитися до раціоналізації переживань або знецінення емоцій клієнта. Криза завжди має емоційний вимір, тому першочерговим завданням фахівця залишається створення безпечного простору, прийняття переживань людини та стабілізація її стану. Лише після цього можливо поступово переходити до когнітивного аналізу ситуації.

Якщо критичне мислення використовується без урахування емоційного стану клієнта, воно може сприйматися як тиск, моралізація або вимога «мислити правильно». Тому ефективно кризове консультування має поєднувати емоційну підтримку, нормалізацію реакцій, розвиток рефлексії та поступове формування здатності до конструктивного аналізу.

Висновки. Отже, кризове консультування у розвитку критичного мислення є важливим напрямом психологічної допомоги в умовах сучасних викликів. Його значення полягає в тому, що воно допомагає особистості не лише пережити кризову ситуацію, а й відновити здатність до усвідомленого вибору, саморегуляції та конструктивної поведінки.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що критичне мислення пов'язане з психологічним благополуччям, психологічна перша допомога є важливим інструментом підтримки в кризових ситуаціях, а резильєнтність виступає

ключовим ресурсом збереження функціональності особистості в умовах війни. У цьому контексті критичне мислення може розглядатися як чинник психологічної стійкості, оскільки воно забезпечує здатність людини аналізувати ситуацію, протистояти інформаційним впливам, усвідомлювати власні реакції та знаходити адаптивні способи дії. Таким чином, інтеграція розвитку критичного мислення в практику кризового консультування є перспективною умовою підтримки особистості в умовах воєнної реальності, інформаційної нестабільності та соціальної невизначеності.

Література

1. Guamanga M. H., Saiz C., Rivas S. F., Almeida L. S. Analysis of the contribution of critical thinking and psychological well-being to academic performance. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. 9. Article 1423441. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1423441>. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1423441/full>
2. Hermosilla S., Forthal S., Sadowska K., Magill E. B., Watson P., Pike K. M. We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36, № 1. P. 5–16. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22888>. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10624106/>
3. McCabe O. L., Everly G. S. Jr., Brown L. M., Wendelboe A. M., Abd Hamid N. H., Tallchief V. L., Links J. M. Psychological first aid: a consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American Journal of Public Health*. 2014. Vol. 104, № 4. P. 621–628. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301219>. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4025704/>
4. Shultz J. M., Forbes D. Psychological First Aid: rapid proliferation and the search for evidence. *Disaster Health*. 2013. Vol. 2, № 1. P. 3–12. DOI: <https://doi.org/10.4161/dish.26006>. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5314921/>
5. Yamchuk T. The resilience of the student community in wartime. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2025. Vol. 11, № 1. P. 19–31. URL: https://pp-msu.com.ua/web/uploads/pdf/Scientific%20Bulletin%20of%20Mukachevo%20State%20University.%20Series%20%E2%80%9CPedagogy%20and%20Psychology%E2%80%9D_11_1_2025-19-31.pdf

Перев'язко Денис Миколайович
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –
Гейко Євгенія Вікторівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства, зокрема в контексті воєнного та поствоєнного періодів, особливого значення набуває проблема збереження цілісності особистості. Під впливом стресогенних факторів, невизначеності та підвищеного рівня загальної тривожності у населення спостерігається зростання психоемоційних порушень, що безпосередньо впливають на поведінку людини у різних сферах життєдіяльності, зокрема у сфері отримання медичної допомоги.

Однією з найбільш чутливих галузей медицини до проявів тривожності є стоматологічна практика. Відвідування стоматолога часто асоціюється у пацієнтів із болем, дискомфортом, втратою контролю над ситуацією, що провокує розвиток специфічної тривожності – дентофобії. Це не лише ускладнює процес лікування, але й негативно впливає на загальний психоемоційний стан пацієнта, порушуючи його внутрішню цілісність.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних особливостей тривожності у стоматологічній практиці та пошуку ефективних психокорекційних підходів до її подолання як чинника збереження цілісності особистості.

Викладення основного матеріалу. Цілісність особистості розглядається як інтегративна характеристика, що відображає узгодженість когнітивної, емоційної та поведінкової сфер людини. Порушення цієї цілісності часто відбувається під впливом тривалих або інтенсивних стресових переживань, серед яких важливе місце займає тривожність.

У стоматологічній практиці тривожність проявляється у вигляді емоційного напруження, страху перед болем, уникання лікування, підвищеної чутливості до медичних маніпуляцій. У деяких випадках вона набуває форми стійких фобічних реакцій, що значно ускладнює взаємодію між лікарем і пацієнтом.

Психологічні механізми виникнення тривожності у стоматологічному контексті включають попередній негативний досвід, індивідуально-психологічні особливості (низька стресостійкість, підвищена емоційна чутливість), а також

соціально-культурні чинники (негативні установки щодо стоматологічного лікування).

З позиції цілісного підходу до особистості важливо розглядати пацієнта не лише як об'єкт медичного втручання, а як суб'єкта з унікальним психоемоційним досвідом. У цьому контексті ефективна стоматологічна допомога передбачає інтеграцію медичних і психологічних підходів.

До основних психокорекційних методів, що можуть бути застосовані у стоматологічній практиці, належать:

- психоедукація (інформування пацієнта про хід процедур);
- методи релаксації (дихальні техніки, м'язова релаксація);
- когнітивно-поведінкові техніки (робота з ірраціональними переконаннями);
- елементи гіпнотерапії;
- формування довірливих відносин між лікарем і пацієнтом.

Застосування зазначених підходів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню комплаєнтності пацієнтів та формуванню позитивного досвіду лікування.

Особливу роль у процесі психокорекції відіграє комунікативна компетентність стоматолога. Вміння встановлювати контакт, проявляти емпатію, пояснювати дії та підтримувати пацієнта сприяє відновленню відчуття контролю та безпеки, що є ключовими умовами збереження психологічної цілісності.

Висновки. Отже, тривожність у стоматологічній практиці є важливим психологічним фактором, що впливає на стан пацієнта та ефективність лікування. Високий рівень тривожності може призводити до порушення цілісності особистості, що проявляється у дезінтеграції емоційної та поведінкової сфер.

Застосування психокорекційних методів у стоматологічній практиці дозволяє не лише зменшити рівень тривожності, але й сприяє відновленню внутрішньої гармонії пацієнта. Інтеграція психологічних знань у діяльність стоматолога є важливою умовою реалізації цілісного підходу до особистості та підвищення якості медичної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних програм психокорекції тривожності з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів та специфіки стоматологічного лікування.

Література

1. Alowid A. M., Hebbal M., Aldegheshem A. et al. A cross-sectional study on levels of dental anxiety, its influencing factors, and the preferred management techniques among patients. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19(9). e0309248. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309248>
2. Cunoti N., Qorri R., Irmischer L. et al. Dental anxiety and dental care – a comparison between Albania and Germany. *BMC Oral Health*. 2024. <https://bmcoralhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12903-024-04887-2>

3. Silveira M. et al. Patient anxiety in oro-dental procedures: a retrospective observational study of biopsychosocial aspects. *PMC*. 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12837564/>

Петрова Юліана Адольфівна

Національний університет «Запорізька політехніка»
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Щербина Сергій Степанович

Національний університет «Запорізька політехніка»
кандидат соціологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри «Соціальна робота»,

РЕЛІГІЙНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Постановка проблеми. Загалом, питання впливу релігійних структур різного типу (в тому числі, й закритого або ж деструктивного) по відношенню до співучасті (співіснуванні) в них дітей та підлітків, що проходять чи проходили вікові кризи, мають психологію травми чи глибоко відчують на собі соціальну непросту педагогіку є дуже цікавим та багатограним. Проте, сутність взаємодії релігійних організацій з дітьми та підлітками поки не стала активно досліджуватись у науковому просторі. Тому роль у даному дослідженні відведена впливу релігійних установ та гуртків на дітей та підлітків, що знаходяться (можливо, і не достатньо виражено) у пошуку місця безпеки та у пошуку того, до чого вони відчують недостачу – внутрішньо чи зовнішньо у реальності.

Викладення основного матеріалу. Не секрет, що більшість дітей та підлітків мають підвищений рівень чутливості до цього світу, а тобто, свого оточення в обличчі родичів, друзів та знайомих з вулиці чи з місця навчання, і тому шукають своєрідний «острів», де будуть відчувати себе точно надійно і безпечно, в тому числі, по можливості отримують ті блага, які не мали до певного періоду свого життя.

Наприклад, у випадках травми, яка стає дійсною психологією дитини чи то вже підлітка, і яка провокує в цій людині постійні потреби через переживання певного дефіциту, можливо, навіть досить гострого. Це все травми через різні способи насильства, булінг, знецінення, ігнорування в найближчому колі та тому подібне [1; 2].

Церква, чи інші релігійні товариства, в свою чергу, надають, свого роду, стабільність шляхом поглиблення кожного члена їх суспільства в свій графік, свої правила та ритуали, які в очах таких присутніх «малюють» лише покращення в житті, і людина вже відчуває в собі деякий контроль над життям, тобто, методи впливу релігійних організацій у цьому аспекті створюють, хоч і здебільшого ілюзорний контроль, проте, усе це покриває те неприємне

цькування із зовнішнього світу та домашній хаос через сварки чи небезпеку від побічних проявів алкоголю або інших небезпечних речовин.

Релігійна установка надає багато уваги тому, аби безумовно прийняти свою одиницю спільноти. Як правило, мова йде про надмірну увагу до людини та всебічний вираз до неї любові. Особливо, коли ця людина – дитина чи підліток з психологічними проблемами через непросте життя, і більшість часу звикла до байдужого чи критичного ставлення до себе зі сторони, а щось приємне і добре сприймає як потужний емоційний наркотик.

Також, варто зазначити, що у наш час особливо діти та підлітки, нажаль, часто стикаються з тим, що переносять на собі статус «ізгоя». Але буває й так, що цей статус відчувається лише всередині, а, тож, не є реальністю. Тим паче, стан людини це швидко не змінює, і вона потребує підтримки. Тут знову церква (чи інша релігійна організація) відіграє свою корисну роль місця та суспільства, що дарує своїм членам, - які розділяють з ними і простір, і інтерес – відчуття належності. Ця належність зазвичай ідентифікується через статуси релігійних громад типу: «ти наш брат/сестра», «ти обраний», «ти частина великої справи».

Дитина та підліток нерідко шукає як ідеал, чи просто як надійну, довготривалу підтримку, значущого дорослого, особливо, коли вдома чи в місці навчання (частіше за все) серед дорослих він бачить та відчуває для себе загрозу, відчутну небезпеку. Дитина та підліток завжди мають потребу у фігурі «ідеального наставника», який готовий відкрито вислухати і, коли що, - легко дати корисну пораду. Церква не відмовляє і в цьому: релігійні установи, зазвичай, мають свого лідера, пастора певної громади.

Релігійні організації діють як з соціальною, так і з матеріальною підтримкою. Наприклад, вони приваблюють дітей та підлітків через альтернативне дозвілля: безкоштовні гуртки, табори, спільні обіди або навчання гри на музичних інструментах. Таким чином, дитину, або ж вже підлітка, це відводить подалі від небезпечного та некорисного середовища однолітків чи дорослих.

Церква наголошує на співіснуванні колективу за відсутності агресії (зовнішня): тож, у таких громадах зазвичай панує підкреслено ввічливий тон, заборонена нецензурна лексика та фізичне насильство, що сприймається дитиною та підлітком як рай після токсичної школи, вулиці чи дому.

Релігійні установи сприяють психологічному полегшенню для всіх своїх членів громади. Відбувається легітимізація страждань: дитині, підлітку, кожному, хто став частиною групи, пояснюють, що їх біль не марний, це «випробування» або «шлях до світла». Це дає сенс там, де раніше була лише безглузда несправедливість. З суспільства церкви проводиться, так би мовити, зняття відповідальності: проговорюються чіткі догми («роби так — і будеш врятований»), які знімають тривогу перед невизначеністю майбутнього.

В цілому, можна сказати, що вікова категорія дітей, що попадають у релігійні установи, – це саме ті діти, яким не вистачає захисту та деякої структури, доброго відношення цього світу до них. Підлітки ж дещо інакші: їм важливий авторитет, прийняття – і тут релігійна установка може запропонувати

їм певну групову відповідальну роль, чи то провести заняття по лідерству, та ще нав'язати відчуття особливого «світила» серед мас, яке «пророчить» особливу істину. А також можна додати, що представники молоді, як і дорослі, вбачають у релігійних, підтримуючих громадах радикальну альтернативу сучасному цинічному світу, і ці громади лише на те й потрібні, щоб дати правильний розвиток навколишньому.

Так, релігійні установи роблять позитивний внесок в травмовану психіку дітей та підлітків, але ж мають також і свої ризики, певний «зворотній бік» медалі для членів такого суспільства.

Хоча на першому етапі дитина дійсно отримує полегшення, закриті релігійні громади (секти) часто використовують травму для маніпуляцій [3; 4]:

1. Ізоляція: Дитину поступово переконують, що всі поза межами громади – вороги або «заблудлі душі». Це ще сильніше розриває зв'язки з реальним світом.

2. Заміна однієї залежності іншою: Замість реабілітації травми відбувається її «заморожування» через релігійний екстаз або сувору дисципліну.

3. Експлуатація довіри: Дитина, яка шукала захисту, стає максимально лояльною і може виконувати будь-які вказівки лідера, включаючи фінансові пожертви або безкоштовну працю.

4. Вторинна травма: Якщо дитина вирішить піти, вона стикається з тотальним осудом («ти зрадник»), що для травмованої психіки є катастрофою [5].

Висновки. Організації, суспільства релігійних поглядів є привабливим місцем для психологічно травмованих дітей та підлітків саме через те, що програма впливу цього кола людей на нових своїх «одиниць» спільноти відбувається через заповнення внутрішнього світу таких одиниць усім необхідним, чого позбавив їх зовнішній світ – і, перш за все, мова йде про безпечне існування, прийняття та любов. Звідси, зазначаємо, дитина, чи то підліток, а, буває, й вже дорослий, частіше попадає в релігійні групи не стільки через особливі цінності цих об'єднань, скільки задля того, аби сховатися від своїх страхів. Все ж таки, організовані структури такого направлення часто виступають сурогатом сім'ї, рідше – терапевтичного середовища (і навіть у випадках свого негативно-психологічного впливу на людей).

Тож, в церквах, сектах та подібних об'єднаннях дуже важливо вміти вчасно та правильно визначити комунікацію духовного рівня між комунікацією, де переважає деструктивний контроль, а тобто особистість, особливо, маленька, - легко може стати інструментом поневолення [6].

Література

1. Герман Дж. Травма та відновлення: наслідки насильства – від жорстокого поводження в сім'ї до політичного терору / Дж. Герман ; пер. з англ. О. Ружковського. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с. (Original work published 1992).

2. Джерела про психотравми у дітей [Resources on child trauma] / The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) : [сайт]. URL: <https://www.nctsn.org/trauma-informed-care> (дата звернення: 02.04.2026).

3. Ліщинська О. А. Культова психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ : ТОВ «Легко інк», 2008. 266 с.

4. Маргарет Талер Сінгер, Джанджа Лаліч. Культ серед нас: Прихована загроза в нашому повсякденному житті. Wiley : Серія соціальних та поведінкових наук видавництва Jossey-Bass, 1996. 381 с.

5. Хассен С. Звільнення від психологічного насильства / С. Хассен ; пер. з англ. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2001. 400 с.

6. Хассен С. Модель авторитарного контролю BITE [The BITE Model of Authoritarian Control] / С. Хассен // Freedom of Mind Resource Center : [сайт]. URL: <https://freedomofmind.com/cult-mind-control/bite-model/> (дата звернення: 01.04.2026).

Плахова Є. С.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Скрипник Тетяна Вікторівна

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
докторка психологічних наук, професорка
кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

РЕСУРСНІ СТАНИ БАТЬКІВ ЯК УМОВА СТАБІЛІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ З ООП

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання кількості дітей з особливими освітніми потребами (ООП), зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС), актуалізується проблема психологічного благополуччя їхніх батьків. Сім'ї, які виховують таких дітей, функціонують в умовах хронічного стресу, що зумовлений як особливостями розвитку дитини, так і соціальними, економічними та психологічними чинниками.

За даними досліджень, батьки дітей з РАС мають вищий рівень стресу порівняно з батьками нейротипових дітей, що пов'язано з труднощами комунікації, поведінковими викликами та невизначеністю щодо майбутнього дитини [5]. Тривалий вплив стресових факторів призводить до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, депресивних станів, а також порушення внутрішньосімейної взаємодії [4].

У цьому контексті особливого значення набуває поняття ресурсних станів батьків як здатності до збереження психологічної рівноваги, саморегуляції та ефективного подолання труднощів. Недостатній рівень ресурсності батьків дестабілізує сімейну систему, що негативно впливає як на психоемоційний стан самої дитини, так і на ефективність корекційно-розвиткових втручань.

Отже, виникає потреба у теоретичному обґрунтуванні та практичному осмисленні ролі ресурсних станів батьків у стабілізації сім'ї.

Викладення основного матеріалу. Сім'я, що виховує дитину з ООП, розглядається у межах системного підходу як цілісна динамічна система, де всі елементи взаємопов'язані. Зміни в емоційному стані батьків безпосередньо впливають на поведінку дитини, характер взаємодії та загальний психологічний клімат у сім'ї [3].

Ресурсні стани батьків доцільно трактувати як інтегративне утворення, що включає:

- емоційні компоненти (стабільність, зниження рівня тривоги, здатність до відновлення);
- когнітивні (прийняття ситуації, реалістичне бачення розвитку дитини);
- поведінкові (адаптивні стратегії подолання стресу, здатність звертатись по допомогу);
- соціальні (наявність підтримуючого середовища).

Дослідження підтверджують, що високий рівень батьківського стресу корелює з менш ефективними стилями виховання та зростанням поведінкових труднощів у дітей [2].

Водночас наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів знижує ризики дезадаптації та сприяє стабілізації сімейної системи.

Практичний досвід психологічної роботи з батьками дітей з РАС показує, що ресурсність не є сталою характеристикою, а може формуватися у процесі цілеспрямованої психологічної підтримки. Ефективними напрямками такої підтримки є:

1. Індивідуальне консультування, спрямоване на проживання кризи, пов'язаної з прийняттям діагнозу, зниження тривоги та почуття провини.
2. Групова психологічна підтримка, яка забезпечує ефект нормалізації переживань, зменшення соціальної ізоляції та формування досвіду взаємної підтримки.
3. Психоедукація, що сприяє підвищенню компетентності батьків і зниженню рівня невизначеності.
4. Розвиток навичок саморегуляції (дихальні техніки, тілесно-орієнтовані практики, усвідомлення емоційного стану).
5. Робота з особистісними межами, що дозволяє запобігти емоційному вигоранню та відновити баланс між батьківською роллю та власними потребами [1].

Особливої актуальності проблема ресурсності набуває в умовах соціальних криз, зокрема воєнного стану, що посилює рівень стресу та виснаження батьків [2]. У таких умовах психологічна підтримка має бути системною, довготривалою та орієнтованою на відновлення ресурсів.

Висновки. Таким чином, ресурсні стани батьків є ключовим чинником, що забезпечує адаптивність сім'ї та виступає базовою умовою стабілізації сімейної системи у вихованні дитини з особливими освітніми потребами, оскільки саме

їхній рівень визначає якість взаємодії в родині, психоемоційний клімат і, відповідно, ефективність розвитку дитини.

Психологічна підтримка батьків має розглядатися як невід’ємна складова комплексного супроводу сім’ї та включати індивідуальні і групові форми роботи, спрямовані на зниження стресу, розвиток саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації програм формування ресурсних станів батьків з урахуванням специфіки різних категорій дітей з ООП.

Література

1. Кобець О. В. Психологічна підтримка батьків дітей із розладами аутистичного спектру. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.10>
2. Хромець В. А. Емоційне вигорання батьків дітей з аутизмом в умовах війни: психологічний аналіз і стратегії підтримки. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-11>
3. Шевчук В., Клевака Л., Хоменко Є. Теоретичні засади дослідження психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2023. № 3. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.6>
4. Andreyko, V. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2. С. 58-64. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163162>
5. Yakniunas E., Gusak N. Чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутистичного спектра. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. № 2. С. 67-74. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.67-74>

Прокоп’єв Андрій Костянтинович

Національний університет «Запорізька політехніка»
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Балухтіна Олена Миколаївна

Національний університет «Запорізька політехніка»
кандатка історичних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної роботи

МЕХАНІЗМ ПРОВЕДЕННЯ МОНІТОРИНГУ НАДАННЯ ТА ОЦІНКИ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ (НА ПРИКЛАДІ ОТГ ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

Постановка проблеми. Децентралізація змінила практичний зміст управління соціальними послугами в територіальних громадах. Після передання

значної частини повноважень на місцевий рівень моніторинг перестав бути лише процедурою звітності. Він став інструментом, через який громада може бачити не тільки кількість наданих послуг, а й те, чи доходять вони до людей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Для Житомирської області це питання має прикладне значення через поєднання великих міських громад, малих сільських громад і віддалених населених пунктів. У таких умовах однакова форма обліку не завжди показує реальну доступність соціальної допомоги.

Нормативну основу моніторингу формує Закон України «Про соціальні послуги», який визначає організаційні та правові засади надання соціальних послуг особам і сім'ям, що потребують підтримки [1]. Процедурний рівень закріплено постановою Кабінету Міністрів України № 449, якою затверджено Порядок проведення моніторингу надання та оцінки якості соціальних послуг [2]. Цей порядок задає єдиний підхід до збирання, узагальнення та аналізу інформації. Водночас для громади важливим є не саме заповнення форм, а здатність перетворити отримані дані на рішення: змінити маршрут соціального працівника, посилити кадрове забезпечення, переглянути перелік послуг або скоригувати місцеву програму соціального захисту.

Метою публікації є обґрунтування механізму проведення моніторингу надання соціальних послуг у територіальних громадах Житомирської області з урахуванням нормативних вимог, територіальної неоднорідності громад і потреби в управлінському використанні результатів моніторингу. Проблема полягає в розриві між збором інформації та подальшим реагуванням на виявлені недоліки. За наявності такого розриву моніторинг фіксує окремі показники, але не впливає на якість соціального обслуговування.

Викладення основного матеріалу. Механізм проведення моніторингу доцільно розглядати як послідовну систему дій. Першим елементом є визначення потреб населення громади. На цьому етапі аналізуються звернення жителів, кількість осіб похилого віку, сімей з дітьми, осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, одиноких громадян і домогосподарств, які проживають у віддалених селах. Другим елементом є опис мережі надавачів соціальних послуг, їх кадрових ресурсів, транспортної доступності та фактичного навантаження. Третім елементом є оцінювання якості й результативності послуг через документи, опитування отримувачів, аналіз повторних звернень, виїзди в населені пункти та фіксацію типових перешкод. Четвертим елементом має бути управлінське рішення, без якого моніторинг залишається незавершеним.

Житомирська область є показовою для такого аналізу. За даними порталу «Децентралізація», в області функціонує 66 територіальних громад [3]. Їхня структура нерівномірна. Наприклад, Житомирська міська територіальна громада має значно вищу чисельність населення й компактнішу інфраструктуру, тоді як окремі сільські громади обслуговують меншу кількість жителів, але мають більшу відстань між населеними пунктами. Для соціальних послуг це означає різні управлінські задачі. У міській громаді ключовим може бути навантаження на установи й черговість отримання послуг. У сільській громаді критичним стає

доїзд фахівця, інформування населення, доступ до оцінювання потреб і сталість роботи соціального працівника. Прикладом практичного індикатора може бути не лише кількість осіб, які отримали соціальну послугу догляду вдома, а й середній час між виявленням потреби та початком надання допомоги. Для віддаленого села важливим показником є періодичність відвідування отримувача. Для громади з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб важливо відстежувати, скільки сімей пройшли оцінювання потреб і скільки з них реально отримали послугу. Для сімей із дітьми доцільним є аналіз повторних звернень, оскільки вони можуть свідчити про недостатню тривалість або неповну відповідність послуги реальній ситуації. Такі приклади показують, що моніторинг не має обмежуватися загальною кількістю заходів.

Дані Національної соціальної сервісної служби України за результатами діяльності у 2025 році підтверджують потребу в системному підході до контролю й моніторингу соціальної сфери [4]. Для місцевого рівня важливо, щоб результати таких заходів не залишалися зовнішньою перевіркою. Вони мають повертатися в громаду у вигляді конкретних змін: уточнення переліку отримувачів, перегляду маршрутизації, посилення роботи з документуванням, підвищення кваліфікації працівників і вдосконалення комунікації з населенням. Особливе значення має фіксація повторюваних порушень. Якщо однакові проблеми з'являються в різних населених пунктах, причина найчастіше пов'язана не з одиничною помилкою, а з організацією процесу.

Для ОТГ Житомирської області доцільною є модель моніторингу, що поєднує п'ять взаємопов'язаних блоків. Нормативний блок забезпечує відповідність дій Закону України «Про соціальні послуги» та Порядку проведення моніторингу [1; 2]. Організаційний блок визначає відповідальних осіб, строки, джерела даних і порядок внутрішнього обговорення результатів. Інформаційний блок охоплює реєстри отримувачів, звітність надавачів, звернення громадян, результати опитувань і матеріали виїзних перевірок. Аналітичний блок передбачає порівняння показників між населеними пунктами громади, виявлення прогалин і встановлення причин відхилень. Результативний блок пов'язує моніторинг із рішеннями місцевої ради, виконавчого органу або профільного структурного підрозділу.

У практичному застосуванні така модель може мати покрокову форму. Спочатку громада формує перелік соціальних послуг і груп отримувачів. Далі визначаються індикатори: доступність, своєчасність, адресність, кадрове забезпечення, задоволеність отримувачів, кількість повторних звернень і наявність невирішених випадків. Після цього проводиться збір даних за єдиною формою. Окремо фіксуються населені пункти, де соціальна послуга фактично надається рідше, ніж це передбачено потребою. Наступним етапом є обговорення результатів із фахівцями, старостами, представниками надавачів послуг і органом місцевого самоврядування. Завершальним етапом стає рішення про зміну практики роботи, а не лише підготовка звіту. Цифровий компонент у цьому механізмі має прикладне, а не декларативне значення. Для невеликої громади достатнім може бути уніфікований електронний реєстр отримувачів і

прості таблиці контролю строків. Для більшої громади потрібна систематизація звернень, карта покриття населених пунктів соціальними послугами, електронне накопичення результатів опитувань і порівняння показників у динаміці. Цифрові інструменти зменшують ризик втрати інформації під час кадрових змін. Вони також дають змогу швидше виявляти населені пункти, у яких потреба є вищою за фактичну спроможність надавача.

Водночас механізм моніторингу не може бути зведений до цифрової форми. Соціальна послуга оцінюється не тільки за наявністю запису в реєстрі. Важливими залишаються зміст контакту з отримувачем, довіра до соціального працівника, можливість повідомити про незадоволені потреби, а також здатність громади реагувати на зміну життєвої ситуації людини. Тому кількісні показники мають поєднуватися з якісними методами. Анкетування, короткі інтерв'ю, виїзні обстеження й аналіз конкретних випадків дозволяють побачити те, що не завжди відображається у звітній формі.

Висновки. Механізм проведення моніторингу надання соціальних послуг в ОТГ Житомирської області має будуватися як управлінський цикл: виявлення потреби, збір даних, аналіз якості й доступності, обговорення результатів, прийняття рішення та повторна перевірка змін. Такий підхід дає змогу перейти від формального обліку до практичного поліпшення соціального обслуговування. Для громад Житомирської області найбільш значущими залишаються територіальна доступність послуг, кадрова спроможність, регулярність роботи з отримувачами та використання результатів моніторингу в місцевій соціальній політиці. Саме зв'язок між даними й рішенням визначає реальну цінність моніторингу для системи соціальної роботи.

Література

1. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 20.04.2026).

2. Про затвердження Порядку проведення моніторингу надання та оцінки якості соціальних послуг : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 449. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/449-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2026).

3. «Децентралізація»: офіційний вебсайт. Житомирська область. URL: <https://decentralization.ua/areas/0412> (дата звернення: 21.04.2026).

4. Публічний звіт в. о. Голови Національної соціальної сервісної служби України за результатами діяльності у 2025 році / Національна соціальна сервісна служба України. URL: <https://nssu.gov.ua/news/publichnyi-zvit-vo-holovy-natsionalnoi-sotsialnoi-servisnoi-sluzhby-ukrainy> (дата звернення: 19.04.2026).

Проценко Юлія Євгенівна
Центральноукраїнський науковий ліцей
Кіровоградської обласної ради,
практичний психолог

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Сучасна українська освіта функціонує в умовах тривалого воєнного стану, що суттєво змінює не лише організацію освітнього процесу, а й психологічний стан його учасників. Педагог сьогодні виконує значно ширший спектр ролей, ніж це було раніше: він залишається носієм знань, наставником, емоційною опорою для дітей, посередником між родиною та школою, а подекуди – єдиною стабільною фігурою для учнів у період невизначеності. Постійні повітряні тривоги, вимушене дистанційне або змішане навчання, емоційне виснаження, інформаційне перенасичення, переживання за власну безпеку та безпеку близьких створюють значне психоемоційне навантаження на педагогів.

Особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного здоров'я вчителя, оскільки саме психологічно виснажений педагог не може повноцінно забезпечити ані ефективний освітній процес, ані емоційну підтримку дітей. Водночас українські педагоги продовжують виконувати свої професійні обов'язки навіть у надзвичайно складних умовах, демонструючи високий рівень відповідальності, стійкості та професійної відданості.

У науковому просторі проблема психологічного здоров'я педагогів розглядається через призму професійного вигорання, стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічної адаптації. Однак саме питання ефективних стратегій підтримки та збереження психологічного здоров'я педагогів у реаліях воєнного стану потребує подальшого ґрунтовного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я педагога є складним багатокомпонентним утворенням, що включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптивність, внутрішню рівновагу та здатність підтримувати ефективну професійну діяльність навіть у кризових умовах. В умовах війни психологічне здоров'я педагога стає не лише особистісною цінністю, а й важливим фактором психологічної безпеки учнівського середовища [2; 3].

Воєнний стан суттєво посилює ризики розвитку хронічного стресу та професійного вигорання. Педагоги часто перебувають у стані емоційного перенапруження через необхідність одночасно виконувати професійні обов'язки, підтримувати дітей психологічно та справлятися з власними переживаннями. Особливо небезпечним є накопичення емоційної втоми, яке може проявлятися у вигляді апатії, дратівливості, втрати професійної мотивації, тривожності або психосоматичних проявів.

Однією з найбільш ефективних стратегій збереження психологічного здоров'я педагогів є формування навичок емоційної саморегуляції. Йдеться не про пригнічення емоцій, а про здатність усвідомлювати власний стан,

розпізнавати сигнали перевтоми та своєчасно реагувати на них. Важливу роль відіграють техніки психологічного відновлення: дихальні практики, короткі вправи на стабілізацію емоційного стану, практики усвідомленості, методи м'язової релаксації [1].

Не менш значущою є підтримка професійної спільноти. В умовах воєнного стану педагог особливо потребує відчуття психологічної єдності та взаєморозуміння. Професійне середовище, у якому панує атмосфера підтримки, довіри та прийняття, стає потужним ресурсом психологічної стійкості. Саме тому важливими є психологічні тренінги, групи підтримки, супервізійні зустрічі та неформальне професійне спілкування.

Окремої уваги заслуговує проблема інформаційного перевантаження. Постійне перебування у тривожному інформаційному просторі сприяє підвищенню рівня емоційної напруги. У зв'язку з цим ефективною стратегією є формування навичок інформаційної гігієни: обмеження надмірного споживання новин, критичний аналіз інформації, дотримання режиму психологічного «відпочинку» від негативного контенту.

Важливим чинником збереження психологічного здоров'я є також усвідомлення педагогом власної цінності та значущості професійної діяльності. Саме відчуття професійної місії, розуміння важливості своєї роботи допомагає людині знаходити внутрішні ресурси навіть у кризових ситуаціях. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток психологічної резильєнтності — здатності не лише витримувати труднощі, а й адаптуватися до них, зберігаючи внутрішню цілісність [4].

Ефективними є й організаційні стратегії підтримки педагогів на рівні закладу освіти. Адміністрація освітнього закладу має створювати психологічно безпечне середовище, уникати надмірного навантаження, підтримувати культуру взаємоповаги та турботи про емоційний стан працівників. Важливо, щоб психологічна підтримка педагогів не сприймалася як формальність, а була системною частиною освітнього процесу.

Водночас особливу роль відіграє діяльність практичного психолога закладу освіти. Саме психолог може виступати координатором програм психологічної підтримки, проводити профілактику професійного вигорання, допомагати педагогам у розвитку навичок самодопомоги та емоційної стійкості.

Висновки. Отже, проблема збереження психологічного здоров'я педагогів в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною та соціально значущою. Сучасний педагог працює в умовах постійного стресу та високого емоційного навантаження, що підвищує ризик професійного вигорання та психологічного виснаження. Ефективними стратегіями підтримки психологічного здоров'я педагогів є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування психологічної резильєнтності, професійна підтримка колективу, дотримання інформаційної гігієни, створення психологічно безпечного освітнього середовища та системна діяльність психологічної служби закладу освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації комплексних програм психологічної підтримки педагогів, вивченні ефективності

різних моделей психологічного супроводу освітян у кризових умовах, а також дослідженні впливу воєнного стресу на професійну діяльність та емоційний стан педагогічних працівників різних вікових категорій.

Література

1. Долинський Т. Б. Здоров'я вчителя як підґрунтя для успішної професійної діяльності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського*. Сер. Педагогічні науки. 2018. Вип. 3. С. 38-44.
2. Ігнатович О.М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5. № 2. С. 1-6.
3. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки Таврійського Національного університету імені В.І.Вернадського*. Сер. Психологія. 2022. Т. 33 (72) № 2. С. 92-96.
4. Психічне здоров'я педагогів в умовах війни / Н.Ф. Портницька та ін. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. С. 40-48.

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ РЕІНТЕГРАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Постановка проблеми. Реінтеграція військових ветеранів у цивільне життя являє собою багатогранний комплекс викликів, що охоплюють психологічні, соціальні та професійні аспекти. Реінтеграція ветеранів виходить далеко за межі працевлаштування та фінансової стабільності: вона включає відновлення ідентичності, розвиток психологічної стійкості та відновлення соціальних зв'язків. Окрім проблем, таких як працевлаштування та житло, ветерани часто стикаються зі значними порушеннями своєї ідентичності, самоцінності та життєвого сенсу. Загальновідомим фактом є те, що військова служба, особливо в бойових або стресових ролях, як правило, породжує певний набір цінностей, моделей поведінки та механізмів подолання.

Викладення основного матеріалу. Ветерани стикаються з типовими проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, втрата життєвої орієнтації та труднощі з перенесенням військових компетенцій у цивільні професії. Перед нами стоїть задача розробка і впровадження ефективних моделей, що поєднують психологічну підтримку з урахуванням травматичного досвіду та кар'єрне консультування для забезпечення стійкої реінтеграції.

В психології реінтеграцію розглядають не просто повернення до попередніх цивільних ролей, а радше глибокий психологічний перехід, що вимагає цілеспрямованої підтримки та стратегій адаптації. Критичний, але часто недооцінений аспект цього переходу стосується професійної орієнтації. Хоча численні програми вузько зосереджені на перекваліфікації або працевлаштуванні, ефективна професійна реінтеграція вимагає ширшого, більш цілісного підходу. У цьому контексті працевлаштування функціонує не лише як економічна необхідність, не лише як джерело доходу, але й як засіб для реконструкції ідентичності, відновлення свободи дій, особистої волі, соціальної приналежності та перепозиціонування особисті в суспільстві. За відсутності значущої участі в цивільній роботі ветерани схильні до маргіналізації, загострення психічних розладів, психологічного дистресу та тривалої залежності від систем соціальної підтримки. Таким чином, ефективна реінтеграція вимагає цілісних підходів, які інтегрують професійну орієнтацію, психологічну підтримку та залучення громади.

Модель професійної реабілітації повинна інтегрувати психологічну підтримку, підкреслюючи важливість вирішення проблем психічного здоров'я. Таке поєднання дозволяє учасникам застосовувати стратегії подолання безпосередньо в умовах робочого місця, посилюючи як набуття навичок, так і емоційну регуляцію.

Нестабільність українського ринку праці може ускладнити перенесення військових навичок у цивільну кар'єру. Тому необхідно втілювати програми які інтегрують як розвиток практичних навичок, так і персоналізовану підтримку для забезпечення ефективної реінтеграції, що допоможе ветеранам зберігати відчуття мети та приналежності поза військовою службою.

Основними шляхами вирішення даного питання вбачаємо в наступних кроках:

1. Створення інституту наставництва серед ветеранів, коли вони передають свої знання уміння і навички своїм побратимам, така діяльність виявляється досить ефективною у підвищенні самоефективності та зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу;
2. Включення сесій з ветеранами, які успішно перейшли на цивільні ролі, допомагає конкретизувати можливі кар'єрні шляхи та служить мотивацією. Жоден окремий фахівець не може задовольнити весь спектр потреб реінтеграції. Ефективне професійне орієнтування вимагає скоординованої участі психологів, консультантів з питань кар'єри, соціальних працівників, медичних фахівців та фахівців з працевлаштування;
3. Співпраця з роботодавцями має вирішальне значення: навчання менеджерів з найму військової культури, зменшення стигми та просування інклюзивної практики набору персоналу створюють системні покращення;
4. Державно-приватне партнерство може розширити можливості працевлаштування. гранти на перепідготовку, зм'якшують економічний ризик як для ветеранів, так і для роботодавців;

5. Впровадження цифрових платформ у наданні доступної професійної та психологічної підтримки ветеранам – це галузь, яка не була широко вивчена. Таким чином, важливим є впровадження інтегрованої моделі психологічної підтримки та професійної орієнтації.

Висновок. З вищевикладеного зазначимо, що основними бар'єрами професійної реінтеграції ветеранів є низький рівень оплати праці, відсутність вакансій за фахом, недостатня освіта та відсутність системної державної підтримки.

Соціальна стигма та упередження роботодавців залишаються суттєвими бар'єрами, які вимагають зміни суспільних установок і підвищення психологічної культури в організаціях. Отже, для ефективної реінтеграції ветеранів необхідно поєднати психологічний супровід, кар'єрне консультування, професійну переорієнтацію та навчальні програми, а також підвищити рівень залучення роботодавців до процесу соціальної адаптації ветеранів. Особливо вразливою групою є ветерани з бойовими пораненнями, у яких поєднання фізичних та психологічних обмежень призводить до нижчого рівня соціальної та професійної адаптації, що підтверджує необхідність індивідуалізованого підходу до їх підтримки. Водночас значна кількість ветеранів не звертається за психологічною допомогою, що вказує на необхідність подолання стигматизації та підвищення доступності послуг.

Література

1. Гейко Є.В., Радул І.Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія* № 1 (2023): 22–29.
2. Popovych, I., Radul, I., Radul, V., Geiko, Ie., Hoi, N., Sribna, O., & Tymosh, Yu. (2022). Construction and comparison of mental resource complexes of male and female sports teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2053-2061.

Ржевська-Штефан Злата Олександрівна
 Центральноукраїнський державний університет
 імені Володимира Винниченка,
 кандидатка психологічних наук, доцентка,
 доцентка кафедри психологічного здоров'я
 та розвитку особистості

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМОЧУТЛИВИХ ПРАКТИК СЕЕН У ВИЩУ ПЕДАГОГІЧНУ ОСВІТУ

Постановка проблеми. Сучасна підготовка майбутніх учителів в Україні потребує суттєвого перегляду в умовах воєнного стану та зростання психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу. Традиційні методи навчання виявляються недостатньо ефективними в ситуаціях, коли і викладачі, і студенти перебувають у стані хронічного стресу.

За результатами досліджень О. Елькіна та О. Рассказової, соціально-емоційне навчання (СЕЕН) набуває статусу критично важливої практики

формування «м'яких навичок», що забезпечують не лише професійну ефективність, а й психологічну стійкість особистості [2].

Викладення основного матеріалу. Програма соціально-емоційного та етичного навчання базується на трьох фундаментальних вимірах: усвідомленості, співпереживанні та залученості. В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває травмоутливий підхід, який передбачає розгляд поведінки студента крізь призму пережитого травматичного досвіду.

Центральне місце в системі СЕЕН посідає формування навички психологічної стійкості, що ґрунтується на нейробіологічних знаннях про функціонування автономної нервової системи. Тривалий стрес спричиняє звуження «зони стійкості», унаслідок чого студенти можуть перебувати у станах гіперзбудження (тривожність, панічні реакції) або гіпозбудження (апатія, відстороненість).

Впровадження практик СЕЕН у процес підготовки майбутніх учителів засвідчує, що оволодіння техніками усвідомленості, ресурсності та заземлення сприяє розвитку здатності студентів ідентифікувати власні соматичні реакції та відновлювати стан психоемоційної рівноваги.

Практичний досвід застосування зазначених технік демонструє їхній безпосередній вплив на якість освітнього процесу: стабілізація емоційного стану студентів сприяє відновленню когнітивних функцій і підвищенню навчальної активності. Таким чином, формування травмоутливих навичок (зокрема технік «миттєвої допомоги» та вправ на «зчитування») стає підґрунтям не лише для збереження ментального здоров'я майбутнього вчителя, а й для його професійної готовності створювати безпечне та інклюзивне освітнє середовище для учнів, які мають досвід переживання війни. Як зазначають S. Jones та співавтори, СЕЕН є науково обґрунтованою основою розвитку особистості в складних соціальних контекстах [4].

Первинна апробація травмоутливих практик соціально-емоційного та етичного навчання здійснювалася шляхом інтеграції модуля СЕЕН у зміст навчальної дисципліни «Психологія» для студентів першого курсу педагогічних спеціальностей.

Модуль включав 8 занять (4 лекційні та 4 практичні) і реалізовувався у групі чисельністю близько 25 студентів. Соціально-емоційне та етичне навчання розглядалося як інноваційна модель освітнього процесу, а практики усвідомленості — як предмет теоретичного вивчення та водночас як інструмент особистісного досвіду студентів. Особливо ефективними виявилися тренінгові практичні заняття, у межах яких студенти мали можливість безпосереднього проживання та рефлексії соціально-емоційних процесів.

За результатами педагогічних спостережень відзначено позитивні зміни в навчальній активності студентів, зокрема підвищення рівня їхньої залученості до обговорень та виконання практичних завдань. Найбільш виражена динаміка спостерігалася серед студентів, які раніше демонстрували низьку комунікативну активність.

Висновки. Психологічні аспекти соціально-емоційного та етичного навчання забезпечують трансформацію освітнього процесу від директивної моделі до травмоустлиивої. Інтеграція відповідних практик у систему підготовки майбутніх учителів сприяє переходу від виключно академічної передачі знань до формування психологічно компетентного фахівця, здатного до емоційного самовідновлення та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Література

1. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / голов. ред. О. Елькін. 2-ге вид. Київ : ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с.
2. Елькін О. Соціально-емоційне навчання як затребувана практика формування м'яких навичок учнівства: сучасні виклики та досвід України. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. № 1 (10). С. 42–56.
3. Елькін О. Б., Рассказова О. І., Гринько В. О., Марущенко О. А. Зміцнення освіти через соціально-емоційне навчання: актуальні напрями дослідження в Україні та світі. 2023.
4. Jones S. M., McGarrah M. W., Kahn J. Social and Emotional Learning: A Principled Science of Human Development in Context. *Educational Psychologist*. 2019. Vol. 54, No. 3. P. 129–143.

Руденко Юлія Юрїївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка педагогічних наук, старша викладачка
кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. В умовах глибоких суспільних трансформацій, спричинених повномасштабною війною в Україні, особливої значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я як населення загалом, так і фахівців, які безпосередньо працюють у сфері ментального здоров'я. Психологи, психотерапевти, соціальні працівники та інші спеціалісти щоденно стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, травматичним досвідом клієнтів і необхідністю надання ефективної допомоги в умовах невизначеності та стресу. Це підвищує ризик професійного вигорання, емоційного виснаження та зниження ефективності професійної діяльності.

У цьому контексті особливого значення набуває пошук внутрішніх ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість фахівців. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який визначає здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно

взаємодіяти з емоційними станами інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниженню рівня професійного вигорання та забезпеченню якісної міжособистісної взаємодії у професійній діяльності.

Практичне значення дослідження емоційного інтелекту в професійній діяльності фахівців сфери ментального здоров'я полягає у можливості розробки ефективних програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та розвитку особистісних ресурсів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення емоційного інтелекту як чинника психологічної стійкості, що забезпечує здатність фахівців ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу та професійних викликів.

Проблема емоційного інтелекту є предметом наукового інтересу багатьох зарубіжних і вітчизняних учених. Суттєвий внесок у розробку теоретичних засад цього феномена зробили Р. Бар-Он, Дж. Гросс, Д. Гоулман, М. Лейтер, К. Маслач, Дж. Мейєр, К. Петридес та інші. У їхніх працях емоційний інтелект розглядається як складна багатокомпонентна система, що включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій. Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики здійснили й вітчизняні науковці, зокрема О. Власова, Г. Гарскова, С. Дерев'янка, Н. Коврига, О. Лящ, М. Манойлова, Е. Носенко, О. Собченко, М. Шпак та інші. Дослідження зазначених авторів дозволили суттєво розширити уявлення про природу емоційного інтелекту, його структуру та роль у професійній діяльності особистості.

Викладення основного матеріалу. Психологічна стійкість фахівців сфери ментального здоров'я в умовах кризових викликів постає не як стабільна характеристика, а як динамічний процес, що підтримується системою внутрішніх ресурсів. Одним із ключових ресурсів виступає емоційний інтелект, який забезпечує ефективну регуляцію емоційних станів, запобігає професійному вигоранню та знижує ризик вторинної травматизації.

У структурі професійної діяльності фахівців емоційний інтелект проявляється через кілька взаємопов'язаних компонентів.

По-перше, це самоусвідомлення як здатність розпізнавати власні емоційні реакції у взаємодії з клієнтом, що дозволяє уникати неконтрольованого контрпереносу.

По-друге, саморегуляція, яка передбачає вміння керувати інтенсивними емоційними станами та трансформувати їх у конструктивні професійні дії.

По-третє, емпатія як здатність адекватно розуміти емоційний стан іншої людини, зберігаючи при цьому оптимальну емоційну дистанцію.

По-четверте, управління міжособистісною взаємодією, що проявляється у здатності формувати безпечний і підтримувальний психологічний простір для клієнта.

Результати наукових досліджень свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою адаптивністю фахівців до стресових умов професійної діяльності та нижчим рівнем тривожності. Володіння навичками емоційної рефлексії дозволяє використовувати власні емоційні реакції як

джерело професійної інформації, що підвищує ефективність психологічної допомоги.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують значущість емоційного інтелекту як ключового ресурсу психологічної стійкості у фахівців допомагаючих професій. Зокрема, у роботах К. Петридеса [5] наголошується, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою емоційною регуляцією та зниженням рівня стресу. Дослідження Дж. Гросса демонструють, що ефективні стратегії емоційної регуляції (зокрема когнітивна переоцінка) суттєво підвищують адаптивність особистості у складних життєвих ситуаціях [4].

Актуальні наукові дані також свідчать про тісний зв'язок між емоційним інтелектом та профілактикою професійного вигорання. Так, у працях К. Маслач та М. Лейтера підкреслюється, що здатність до усвідомлення та регуляції емоцій значною мірою знижує ризик емоційного виснаження, деперсоналізації та втрати професійної ефективності.

У свою чергу, дослідження у сфері травматерапії вказують, що фахівці з розвиненим емоційним інтелектом демонструють вищу стійкість до вторинної травматизації та краще зберігають професійну ідентичність у складних умовах роботи [3].

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють ролі емоційного інтелекту в умовах кризових і воєнних ситуацій. Зокрема, результати досліджень останніх років свідчать, що розвиток емоційної компетентності є важливим чинником підвищення життєстійкості та ефективності діяльності фахівців, які працюють із травмованими групами населення [6].

Р. Бар-Он визначав емоційний інтелект як інтегральну систему емоційних, особистісних і соціальних компетентностей, що визначають загальну здатність людини ефективно долати вимоги та стресові впливи зовнішнього середовища. У структурі емоційного інтелекту він виокремлював кілька ключових компонентів: по-перше, самопізнання, що включає усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані з ним упевненість у собі, самоповагу, прагнення до самореалізації та автономності; по-друге, міжособистісні навички, які ґрунтуються на емпатії та соціальній відповідальності; по-третє, адаптивність, що проявляється у гнучкості реагування та здатності конструктивно розв'язувати проблеми; по-четверте, стресостійкість, яка охоплює управління напруженими ситуаціями, контроль імпульсивних реакцій і витривалість до стресу; і, нарешті, загальний позитивний емоційний фон, що включає відчуття щастя та оптимістичне сприйняття життя [2, с. 22].

На думку автора, емоційно компетентна особистість характеризується високим рівнем адаптаційного потенціалу, який проявляється у толерантності, здатності стримувати імпульсивність, ефективно регулювати стрес через конструктивне вирішення проблем, а також у гнучкості мислення та поведінки, що спирається на адекватне сприйняття реальності [1, с. 39].

Ми поділяємо позицію Р. Бар-Она щодо того, що емоційний інтелект є одним із ключових чинників успішної адаптації особистості до різноманітних життєвих ситуацій і викликів.

Узагальнюючи наведене, можна стверджувати, що емоційний інтелект виступає не лише індивідуально-психологічною характеристикою, а й стратегічним ресурсом професійної діяльності, який забезпечує ефективне функціонування фахівців сфери ментального здоров'я в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Це відкриває перспективи для розробки інноваційних програм підготовки та супервізійної підтримки спеціалістів із акцентом на розвиток емоційної компетентності як базового елементу психологічної стійкості.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє констатувати, що емоційний інтелект є значущим чинником формування психологічної стійкості фахівців сфери ментального здоров'я. Його розвиток забезпечує ефективніші механізми емоційної саморегуляції, підвищує здатність до емпатійної взаємодії та сприяє конструктивному подоланню професійних стресових ситуацій.

Встановлено, що сформованість компонентів емоційного інтелекту виступає важливою передумовою зниження ризиків емоційного вигорання, вторинної травматизації та збереження професійної ефективності в умовах підвищених психоемоційних навантажень.

Таким чином, емоційний інтелект доцільно розглядати як один із ключових психологічних ресурсів професійної стійкості, розвиток якого має важливе значення для підготовки та підтримки фахівців допоміжних професій.

Література

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. № 7. С. 34–49.
2. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 20–23.
3. Maslach C., Leiter M. P. *Burnout. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. 2016.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, no. 1. P. 1–26.
5. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15, no. 6. P. 425–448.
6. United Nations Development Programme. *Human Development Report 2023/24: Breaking the gridlock – Reimagining cooperation in a polarized world*. New York : UNDP, 2023. URL: <https://hdr.undp.org>

Рябцун Аліна Валеріївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Мельничук Сергій Костянтинівич

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глибокою цифровізацією, що особливо помітно у молодіжному середовищі. Соціальні мережі вже не виконують лише комунікативну функцію, а стають складним соціально-психологічним середовищем, у якому формуються уявлення особистості про себе, інших та власне місце в суспільстві. У зв'язку з цим вони безпосередньо впливають на самооцінку, емоційний стан і рівень впевненості молоді.

Водночас важливо зазначити, що вплив соціальних мереж є багатовимірним і охоплює різні аспекти психічного життя людини. Саме тому зростання їх ролі у процесах соціалізації змінює традиційні механізми формування особистості, що потребує окремого наукового дослідження.

Переходячи до актуальності, слід підкреслити, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, яка використовує їх для спілкування, навчання та самопрезентації. Разом із цим вони створюють простір постійного соціального порівняння, що може як сприяти розвитку впевненості, так і знижувати її рівень.

Багато науковців свідчить про складність і багатогранність цього явища. Зокрема, Л. Березовська у своїх дослідженнях доводить, що тривале перебування у соціальних мережах корелює зі зниженням рівня психологічного благополуччя, задоволеності життям, а також із підвищенням емоційних бар'єрів у спілкуванні та зниженням самооцінки. Отримані результати дозволяють припустити, що надмірна цифрова активність може негативно впливати на впевненість особистості через послаблення внутрішніх ресурсів самоприйняття та емоційної стабільності [1]. Логічним продовженням цього підходу є позиція І. Гоян та Т. Данилової, які наголошують, що вплив соціальних мереж не може розглядатися однозначно. Він залежить від низки чинників, зокрема способу використання цифрового контенту, емоційного стану користувача, рівня самосвідомості, а також індивідуальних ціннісних орієнтацій. Таким чином, соціальні мережі слід розглядати не як позитивне чи негативне явище, а як багатовимірне середовище, вплив якого є опосередкованим особистісними характеристиками користувача [2].

Важливим теоретичним аспектом дослідження є розуміння природи самооцінки як базового компоненту впевненості. На думку Я. Євсейчик та Ю. Козерук, самооцінка є результатом тривалого та безперервного процесу, що формується під впливом різноманітних соціальних детермінант і супроводжує людину протягом усього життя. Це означає, що вона не є сталою характеристикою, а постійно змінюється залежно від соціального досвіду та умов взаємодії з оточенням [4, с. 165].

Метою статті є вивчення впливу соціальних мереж на рівень впевненості молоді віком 17-23 років, а також визначення взаємозв'язку між частотою та способом їх використання і рівнем впевненості.

Викладення основного матеріалу. У межах теоретичного аналізу проблеми впливу соціальних мереж на розвиток впевненості молоді встановлено, що цифрове середовище сьогодні відіграє одну з провідних ролей у процесі соціалізації особистості. Це означає, що значна частина спілкування, обміну інформацією та формування уявлень про світ і про себе відбувається саме в онлайн-просторі.

Соціальні мережі поступово змінили свою функцію: якщо раніше вони використовувалися переважно для спілкування, то сьогодні це складне середовище, у якому людина постійно взаємодіє з інформацією, іншими користувачами та їхніми життєвими історіями. У цьому просторі формується уявлення про те, якою має бути “успішна” людина, як виглядає “правильне” життя та яке місце займає сама особистість серед інших.

Саме тому соціальні мережі безпосередньо впливають на психологічний стан молоді. Вони можуть впливати на самооцінку, тобто те, як людина оцінює себе, на емоційну стабільність, а також на рівень впевненості у власних силах. Постійне перебування в цифровому середовищі робить ці процеси більш чутливими та залежними від зовнішніх факторів, таких як реакції інших користувачів, порівняння з іншими людьми та сприйняття контенту.

Ключовим механізмом впливу соціальних мереж є соціальне порівняння. Перебуваючи в онлайн-середовищі, молоді люди часто порівнюють себе з іншими користувачами: їхні досягнення, зовнішність, спосіб життя та успіхи. При цьому важливо, що в соціальних мережах зазвичай демонструються найкращі та відредаговані моменти життя, які можуть створювати ілюзію більш успішної реальності. У результаті таке порівняння нерідко призводить до того, що людина починає відчувати себе менш успішною або недостатньо хорошою, що може знижувати самооцінку і впевненість у собі.

Водночас важливо підкреслити, що вплив соціальних мереж не можна розглядати лише як негативне явище, оскільки поряд із певними ризиками вони мають і значний позитивний потенціал для розвитку особистості молодої людини. Насамперед соціальні мережі створюють простір для самопрезентації, де користувач може демонструвати власні досягнення, інтереси, творчі роботи, професійні або навчальні успіхи, а також повсякденний досвід. Така діяльність сприяє кращому усвідомленню власних сильних і слабких сторін, формуванню більш цілісного уявлення про себе та розвитку саморефлексії, що є важливим

компонентом становлення впевненості. Крім того, значущим є вплив соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок. У процесі онлайн-взаємодії молоді люди навчаються підтримувати діалоги, аргументовано висловлювати власну думку, реагувати на різні точки зору, брати участь у дискусіях та конструктивно сприймати коментарі інших користувачів.

Соціальні мережі дають можливість знаходити нові знайомства, підтримувати контакт з однодумцями та долучатися до спільнот за інтересами незалежно від географічних обмежень. Це сприяє відчуттю соціальної включеності, приналежності до групи та формуванню емоційної підтримки, що позитивно впливає на психологічний стан і впевненість у собі.

Окремої уваги потребує значення зворотного зв'язку, який користувач отримує у вигляді реакцій, коментарів та підтримки. Позитивні відгуки можуть підсилювати відчуття власної значущості, підвищувати самооцінку та зміцнювати віру у власні можливості. Водночас такий механізм може бути ефективним за умови його помірному використанню та відсутності надмірної залежності від зовнішнього схвалення.

Особливу увагу слід звернути на те, як саме людина використовує соціальні мережі, адже від цього значною мірою залежить їхній психологічний вплив. Якщо користувач пасивно переглядає стрічку новин, не взаємодіє з контентом і не створює власні публікації, такий тип поведінки частіше має негативні наслідки. У цьому випадку людина просто спостерігає за життям інших, постійно порівнює себе з ними, що може викликати відчуття невпевненості, зниження самооцінки та емоційну вразливість. Натомість активне використання соціальних мереж, коли людина не лише переглядає контент, а й активно взаємодіє з ним (спілкується, коментує, ділиться власними думками, фото чи відео), може мати більш позитивний вплив на розвиток впевненості. У такому випадку користувач виступає не пасивним спостерігачем, а повноцінним учасником онлайн-спільноти. Це сприяє відчуттю залученості та соціальної присутності, коли людина розуміє, що її думка, контент або досвід також є важливими для інших. У результаті може посилюватися відчуття власної значущості, підвищуватися впевненість у спілкуванні та зменшуватися страх висловлювати свою позицію. Крім того, така активність допомагає розвивати комунікативні навички: уміння формулювати думки, підтримувати діалог, реагувати на різні точки зору та взаємодіяти з аудиторією.

Водночас слід враховувати, що навіть активне використання соціальних мереж не завжди має лише позитивний ефект. Якщо людина надто орієнтується на реакції інших (кількість лайків, коментарів, підписників), її самооцінка може ставати залежною від зовнішнього схвалення. У такому випадку впевненість у собі може бути нестійкою і змінюватися залежно від того, як реагує аудиторія на її контент.

Також важливо враховувати рівень медіаграмотності. Якщо людина вмє критично оцінювати інформацію, розуміє, що більшість контенту в мережі є відредагованим або ідеалізованим, і не сприймає його як повну реальність, тоді негативний вплив соціальних мереж значно зменшується. Розвинене критичне

мислення допомагає менше порівнювати себе з іншими, не залежати від зовнішніх оцінок і зберігати більш реалістичне та стабільне уявлення про себе.

Висновки. Перспективами подальших пошуків у напрямі дослідження є поглиблене вивчення особливостей впливу соціальних мереж на формування впевненості молоді, а також визначення сукупності психологічних та соціальних чинників, які визначають характер цього впливу. Особливої уваги потребує окреслення умов, за яких цифрове середовище сприяє розвитку позитивної самооцінки та впевненості особистості, а також виявлення факторів, що можуть зумовлювати її зниження. У цілому, соціальні мережі виступають складним соціально-психологічним середовищем, вплив якого поступово формує уявлення молодої людини про себе, рівень її соціальної значущості та впевненості, а також може як сприяти саморозвитку, так і створювати ризики емоційної нестабільності залежно від способу використання цифрового простору.

Література

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>.
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>.
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.
4. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

Савета Катерина Ігорівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Клочек Лілія Валентинівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Почуття справедливості є одним із базових компонентів моральної свідомості особистості, що визначає способи оцінювання

соціальних подій, власної поведінки та вчинків інших людей. Воно виконує регулятивну функцію у формуванні моральних рішень та соціальної взаємодії. В умовах бойових дій відбувається суттєва трансформація уявлень про справедливість, оскільки військовослужбовці стикаються з ситуаціями високої невизначеності, морального вибору та екстремального стресу. Це зумовлює актуальність дослідження особливостей розвитку почуття справедливості в учасників бойових дій.

Викладення основного матеріалу. Сучасні дослідження розглядають почуття справедливості як складний когнітивно-емоційний конструкт, що формується під впливом як індивідуального досвіду, так і соціального контексту. У військових умовах цей конструкт набуває особливої динаміки через постійну необхідність швидкого прийняття рішень у ситуаціях загрози життю.

Згідно з підходом J. Haidt, моральні судження, включно з уявленнями про справедливість, значною мірою базуються на інтуїтивних оцінках, які формуються автоматично та залежать від соціального середовища. У військових колективах групові норми та командна культура можуть суттєво впливати на те, як саме інтерпретується поняття “справедливого” у конкретних ситуаціях. Це означає, що в умовах бойових дій критерії справедливості можуть ставати більш ситуативними та контекстно залежними [4].

M. Nussbaum підкреслює, що емоції є невід’ємною складовою морального мислення. Переживання несправедливості супроводжується такими емоціями, як гнів, сором або провина, які не лише відображають оцінку події, але й впливають на подальше формування моральних суджень. У військовому контексті інтенсивність цих емоцій може бути підсилена бойовим досвідом і постійним стресом [6].

Емпіричні дослідження свідчать, що зміни у сприйнятті справедливості пов’язані з рівнем психологічного навантаження та характером бойового досвіду. Зокрема, у ветеранів може формуватися як більш жорстка, так і більш гнучка система моральних оцінок, залежно від пережитих ситуацій [3]. Такі зміни часто впливають на соціальну взаємодію та процес адаптації після повернення до цивільного життя.

Важливим аспектом є також когнітивне переосмислення власного досвіду. Учасники бойових дій можуть по-різному інтерпретувати ті самі події з точки зору справедливості: як виправдані умовами війни або як внутрішньо суперечливі. Це свідчить про складну структуру моральної оцінки, яка не є стабільною, а змінюється під впливом часу та психологічного стану [4].

В українських дослідженнях останніх років підкреслюється, що в умовах повномасштабної війни відбувається глибоке переосмислення моральних категорій, включно зі справедливістю. Військовослужбовці часто стикаються з ситуаціями, які викликають внутрішній конфлікт між особистими цінностями та вимогами бойової реальності, що впливає на їхні моральні оцінки [1].

Крім того, зазначається, що уявлення про справедливість можуть набувати не лише індивідуального, а й колективного характеру, формуючи спільні групові наративи пережитого досвіду. Це, у свою чергу, впливає на процеси

психологічної реінтеграції та соціальної взаємодії ветеранів у післявоєнний період [2].

Висновки. Отже, почуття справедливості в учасників бойових дій є динамічним психологічним утворенням, що зазнає суттєвих змін під впливом бойового досвіду. Ці зміни визначаються взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних чинників, а також особливостями військового середовища. Українські та міжнародні дослідження підтверджують, що трансформація уявлень про справедливість впливає на психологічний стан і процес адаптації військовослужбовців, а також має як індивідуальний, так і колективний вимір.

Література

1. Засєкіна Л. В., Кучеренко О. В. Психологічні наслідки воєнного стресу у військовослужбовців України. East European Journal of Psycholinguistics. 2023. URL: <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/747>
2. Засєкіна Л. В. Моральна травматизація у військовослужбовців в умовах війни. East European Journal of Psycholinguistics. 2022. URL: <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/603>
3. Currier J. M., Holland J. M., Malott J., et al. Moral injury, meaning making, and mental health in returning veterans. Journal of Clinical Psychology. 2015. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.22125>
4. Haidt J. The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. New York: Pantheon Books, 2012. URL: <https://www.penguinrandomhouse.com/books/312430/the-righteous-mind-by-jonathan-haidt/>
5. Litz B. T., Stein N., Delaney E., et al. Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review. 2009. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.03.003>
6. Nussbaum M. Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511840715>

Самедова Севда Гусейнівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Шаумян Олена Геворківна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості

АСПЕКТИ ПРОЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СОЦІАЛЬНО НАВ'ЯЗАНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ

Постановка проблеми. Аспекти проживання жінками соціально

нав'язаних сценаріїв розглядаються через призму батьківської родини і подружніх взаємин. Роль жінки в сімейному житті традиційно оцінюється як одна з ключових. Так, жінка, виконуючі численні задачі в родині й може не задумуватися чого саме прагне. Вагомим є сімейне виховання в батьківській родині, зростання жінки в умовах повноцінної родини, що призводить до її особистого становлення, а також успішної адаптації та соціалізації в майбутньому.

На жінку в шлюбі покладається багато зобов'язань і соціальних ролей – «доньки», «коханої», «мами», «фахівця», «онуки» та інші. За цими ролями і виконанням щоденної праці жінка часто просто немає часу на себе й на розуміння чого прагнути. Соціально нав'язані сценарії в шлюбі сприяють вирішенню господарсько-побутових, емоційно-сексуальних, психологічних і батьківських потреб чоловіка і жінки.

Викладення основного матеріалу. Жінка в шлюбі має два суперечливі прагнення: до спілкування з іншими і до відсторонення. Спілкування тільки один з одним у шлюбі швидко виснажується, набридає, потребує розширення свого кола комунікації, з'являється бажання завести нові знайомства та реалізувати себе в іншому напрямку: в напрямку, якого немає у подружньому житті.

Проникнення у внутрішній світ, у його таємниці може відштовхнути, створити бар'єр у взаєморозумінні, якщо повною мірою виявиться глибина розходжень у поглядах на життя, в особистісних цінностях, а як відомо, вступаючи у шлюб, партнери досить мало знають про внутрішній світ один одного. Тому це призводить до внутрішньоособистісного конфлікту, який переживає жінка або до міжособистісного конфлікту щодо протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів. І як наслідок, на психологічному рівні жінка виявляє сильні негативні переживання до сформованої ситуації, опонента, самої себе [1; 2; 3; 4; 5].

Як справедливо зазначають дослідники, сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів родини. Неблагополучні сімейні пари характеризуються тим, що між партнерами існують постійні сфери, де їхні інтереси, потреби, наміри стикаються, породжуючи тривалі і сильні негативні емоційні переживання через проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв [1; 2; 3].

Нерозуміння жінкою свої потреб і цілей з часом може привести до конфліктів в родині. Взаємодіючи з іншими людьми, жінка зустрічається із значною кількістю відмінностей. При цьому деякі із протиріч в інтересах, цінностях, цілях і потребах в родині можуть спонукати до зовнішнього прояву цих неузгодженостей. Наприклад, що жінка має робити уроки з дітьми, ходити з ними на прогулянки, прибирати оселю, готувати їжу, прати й прасувати без допомоги чоловіка тощо.

Крім того, у суспільній свідомості поступово відбуваються зміни щодо побутових дій, прийняття рішень, розпорядження грошима. Тобто сучасна жінка може мати можливості виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових можливостей і безболісності конфліктів [2; 4].

Проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв й розуміння цього нею і членами родини дозволяє: адаптуватися до нових умов; об'єктивувати причину протиріччя і завдяки цьому перебороти його; згуртувати членів родини; зменшити внутрішню напругу і позбутися фрустрації; розкрити якості власної особистості.

Якщо ж жінка нічого не робитиме й ігноруватиме свій психоемоційний стан, то порушується обмін інформацією з іншими, система взаємозв'язків, послаблюється єдність родини та зменшується здатність протистояти труднощам тощо [3; 4; 5].

Гострота стану жінки, яка проживає соціально нав'язані сценарії, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика і стратегія поведінки залежить також від її індивідуальних особливостей, темпераменту і характеру.

На думку, психолога С. Кратохвіла психологічні риси особистості у зв'язку з тими проблемами, які можуть виникати в їхній родині, комбінація особистісних властивостей є основою для провокування внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, які можуть повторюватися. Відповідно з цим, психокорекційна робота з такими жінками має бути спрямована на зміну поведінки клієнтки, яка сама звернулася за консультацією [2].

Висновки. Невід'ємною складовою особистості жінки, яка переживає соціально нав'язані сценарії є конструктивна робота з практичним психологом. Що сприятиме саморозкриттю у спілкуванні, розумінню власних очікувань і установок, підтвердження унікальності у сприйнятті своїх соціальних ролей своєї тощо.

Отже, проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв потребує подальших наукових розвідок задля зменшення психотравмуючих чинників, зокрема втома, самотності в родині, непорозуміння, негативна психологічна атмосфера, яка дисгармонізує особистість.

Література

1. Борг Дж. Мистецтво говорити : посібник. Київ : Фабула, 2019. 304 с. ISBN: 978-617-095-579-1
2. Захарчин Р. М., Винничук Р. О. Управління конфліктами : посібник. Львів : Львівська політехніка, 2019. 192 с. ISBN: 978-966-941-347-5
3. Млодінов Л. Підсвідомість. Як інтуїтивний розум людини керує її поведінкою : посібник. пер. з англ. В. Горбатько. Київ : КМ-Букс, 2022. 320 с. ISBN: 978-966-948-682-0
4. Стотхарт К. Як знайти спільну мову. Впевненість і харизма при спілкуванні з особистостями різного типу. Київ : КМБукс, 2022. 304 с. ISBN: 978-966-948-683-7
5. Шаумян О. Г. Психоемоційний стан сімей, які перебувають в складних життєвих обставинах через війну в Україні. *Наукові перспективи*. 2023. № 8 (38). С. 799–809. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8\(38\)-799-809](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8(38)-799-809)

Слепко Софія Юріївна
 Карпатський національний університет
 імені Василя Стефаника
 здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
 науковий керівник –
Назарук Наталія Володимирівна
 Карпатський національний університет
 імені Василя Стефаника
 кандидатка психологічних наук, доцентка,
 доцентка кафедри психології розвитку

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЦІЛІСНОСТІ

Постановка проблеми. В умовах тривалого воєнного стану та соціальної нестабільності в Україні збереження цілісності особистості стає критичним завданням психологічної адаптації молоді. Військова агресія виступає деструктивним чинником, що спричиняє ризик фрагментації психіки та втрати суб'єктної стійкості. У цьому контексті ключовим внутрішнім ресурсом виступає резильєнтність – здатність особистості до «гнучкого відновлення» та збереження цілісної структури «Я» попри травматичний досвід [3; 5]. Важливим аспектом цього процесу є вибір копінг-стратегій, які можуть бути як адаптивними (сприяють інтеграції досвіду), так і дезадаптивними (ведуть до виснаження). Дослідження того, як рівень резильєнтності моделює вибір цих стратегій, дозволяє зрозуміти механізми підтримки особистісної цілісності у кризовий період.

Викладення основного матеріалу. Емпіричне дослідження було проведене на вибірці молоді (n=40) віком від 18 до 35 років. Для діагностики рівня стійкості використано шкалу CD-RISC-10, а для аналізу способів опанування стресу – опитувальник BRIEF-COPE (2023) [2]. Вибірку було диференційовано на три групи за рівнем резильєнтності на основі розрахунку середнього значення та стандартного відхилення ($M \pm SD$). Аналіз отриманих результатів дозволив виявити специфіку копінг-профілів у респондентів із різним рівнем внутрішньої стійкості (див. Таблицю 1).

Таблиця 1.

Копінг-стратегія	Висока рез.	Середня рез.	Низька рез.
Позитивна переоцінка	4,66	4,89	5,8
Планування	5,5	5,96	7,4
Заперечення	2,83	3,67	4,4
Поведінковий відхід	2,66	3,04	5,2
Самозвинувачення	4,3	4,57	7,2

Найбільш вагомим чинником деструкції особистісної цілісності виявився високий рівень самозвинувачення (7,2) та поведінкового відходу (5,2) у групі з низькою резильєнтністю. Це вказує на те, що за нестачі внутрішніх опор психіка спрямовує агресію на саму себе, що веде до внутрішніх конфліктів та емоційної фрагментації. Стратегія заперечення (4,4) у цій групі підтверджує нездатність інтегрувати реальність війни в цілісну картину світу. Важливим результатом є виявлений «парадокс планування»: низькорезильєнтні особи демонструють найвищий бал за шкалою «Планування» (7,4). Це можна інтерпретувати як спробу гіперкомпенсації та раціоналізації. На відміну від високорезильєнтної групи, де планування є гнучким інструментом, для осіб із низькою стійкістю воно стає формою контролю над тривогою, що не забезпечує реального збереження цілісності. Високорезильєнтна молодь зберігає свою цілісність насамперед через мінімізацію деструктивних захистів, таких як самозвинувачення та емоційне відсторонення [1; 4].

Висновки. Збереження цілісності особистості молоді в умовах війни безпосередньо корелює з рівнем резильєнтності, яка визначає вибір копінг-поведінки. Дезадаптивні стратегії (самозвинувачення та поведінковий відхід) є провідними чинниками руйнації особистісної структури у низькорезильєнтних осіб. Висока резильєнтність забезпечує захист цілісності особистості не через інтенсивність раціонального планування, а через здатність до гнучкої емоційної переробки подій та відмову від самодеструктивних реакцій.

Література

1. Bonanno G. A. The Resilience Paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, Issue 1. DOI:10.1080/20008198.2021.1942642.
2. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. Вип. 9. С. 10–25.
3. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : навч. посіб. Київ : Слово, 2018.

Сльот Марина Олегівна

ГО «Центр психологічної допомоги «Конфіденс» м. Київ
практична психологиня, музикотерапевтка,
кандидатка психологічних наук

ІНТЕГРАТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА ЦІЛІСНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДІ ПІСЛЯ ВТРАТ І ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ

Постановка проблеми. Трансформаційні зміни сучасного соціуму, збройні конфлікти та численні кризові події спричиняють значні втрати й глибокі

травматичні переживання, що особливо негативно впливають на молодь як найбільш вразливу соціальну групу. Повномасштабна війна в Україні загострила цю проблему до критичного рівня: сотні тисяч молодих людей щоденно стикаються з втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного життєвого простору та психологічними наслідками бойових дій. Це зумовлює нагальну потребу у розробці та впровадженні дієвої системи соціально-психологічного супроводу молоді в процесі відновлення після втрат і травматичних переживань.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні запропоновано дворівневу структуру моделі переживання втрати молоддю через психологічні новоутворення: «психологічний образ втрати» – на подієво-рефлексивному рівні; «переживання втрати як духовне випробування» – на духовно-рефлексивному рівні; «психологічний зв'язок з травмою» – на обох рівнях. Процес переживання на подієво-рефлексивному рівні має адаптивний характер, що полягає у пристосуванні до нової реальності, тоді як на духовно-рефлексивному – розвивальний, що виражається у переосмисленні життєвих закономірностей та «смыслових стрибках» між рівнями осмислення.

Виявлено, що соціально-психологічні ресурси відновлення молоді структуруються на трьох рівнях. Мікрорівень охоплює індивідуальні настанови особистості: завзяття, витримку, стресостійкість, переконання та психологічну гнучкість. Мезорівень включає підтримку найближчого соціального оточення – родини, друзів, колег, соціальні зв'язки. Макрорівень представлений довірою до соціальних інституцій, медичних та освітніх закладів, державних програм. При цьому для кожної категорії молоді формується унікальний «ресурсний відбиток»: для військових – гармонія між особистим та суспільним; для цивільних чоловіків – пріоритет індивідуального підходу; для цивільних жінок – домінування соціальної складової.

Програму соціально-психологічного супроводу молоді в процесі відновлення після втрат і травматичних переживань побудовано на засадах системно-цілісного, суб'єктно-діяльнісного та системно-структурного підходів. Програма включала інформаційний курс із двох блоків: «Профілактика та корекція наслідків втрати та емоційної травми» та «Музикотерапія травматичних переживань». Ключовим інструментом програми став авторський курс інтегративної музикотерапії, впровадження якого ґрунтувалося на науково обґрунтованих принципах терапевтичного впливу музики на психоемоційний стан особистості.

Інтегративна музикотерапія як метод поєднувала психотерапевтичний вплив музики та інших видів мистецтва. Програма курсу передбачала: малювання під музичний супровід, музично-ігрові заняття, пантоміму, пластичну драматизацію під музичний супровід, творчу діяльність після прослуховування музики тощо. Авторський курс інтегративної музикотерапії будувався на таких принципах: налаштування та підготовка терапевтичної групи до зустрічі з музикою; створення необхідного емоційного ставлення до досягнення ефективного впливу; добір музичних творів залежно від емоційного

стану членів групи та терапевтичної мети сеансу. Перший музичний твір слугував для встановлення контакту; другий – динамічним за змістом, щоб стимулювати емоційний стан і спрямувати комунікацію між членами групи; третій – заспокійливим або енергійним, для зняття комунікативної напруги та створення атмосфери спокою або піднесення.

У програмних заходах застосовувалися методики музичної терапії, що передбачають комплексне та ізольоване використання музики як основного чинника впливу: прослуховування музичних творів, індивідуальна та групова музична практика, доповнені іншими корекційними методиками з метою посилення їхнього впливу та підвищення ефективності. Наголошено на ефективності задіяння у програмі класичних творів світової музики, а також творів засновника української музичної школи М. Лисенка та сучасних українських композиторів. Окремим ресурсом музикотерапевтичного супроводу стало використання методу активної групової імпровізації: інструментальної, вокальної та жестової, що забезпечувало можливість виражати спонтанні почуття та формувати відчуття групової єдності й підтримки.

Ефективність програми підтверджена статистично. За результатами формувальних заходів зафіксовано достовірне зменшення вираженості симптомів емоційного травматизму, депресивних станів та рівня тривожності. Спостерігалися також сприятливі зрушення у вимірах особистісних змінних: за параметрами самовпевненості, адекватності індивідуальних та просоціальних цінностей ($p \leq 0,05$). Визначено механізми резистентності як найважливішого чинника відновлення після травматичних переживань: вони сприяють комунікації між зацікавленими сторонами, підтримці соціальних відносин та мобілізації ресурсів особистості.

Висновки. Таким чином, інтегративна музикотерапія є дієвою та науково обґрунтованою складовою цілісного соціально-психологічного супроводу молоді. Її застосування сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, розвитку механізмів резистентності, формуванню конструктивного психологічного образу втрати та поверненню молоді людини до активної життєдіяльності після втрат і травматичних переживань. Розроблена та апробована програма може бути рекомендована для впровадження у центрах психологічної та медико-соціальної реабілітації, соціально-психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Література

1. Сльот М.О. Соціально-психологічний супровід молоді в процесі відновлення після втрати. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. Т. IX, Вип. 13. С. 739–746.
2. Френкель С., Турбан В.В., Козьменко О.І., Завацька Н.Є., Піддубна В.В., Сльот М.О. Проблема соціально-психологічної підтримки особистості: теоретико-методологічні підходи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 15–24.
3. Крижановський О.М., Журба М.А., Завацька Н.Є. та ін., Сльот М.О. Дескриптори соціально-психологічних ресурсів безпеки особистості.

Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 262–272.

4. Сльот М.О. Активна групова музична терапія (психотерапія). *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі*: зб. наук. статей за матеріалами X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції. Дніпро, 2020. С. 387–394.

5. Сльот М.О. Особливості музико-терапевтичної роботи з різновіковими групами осіб, що перебувають на реабілітаційному лікуванні. *Перша Всеукраїнська конференція з музикотерапії*: зб. наук. статей. К., 2024. С. 9–10.

6. Shvets A., Slot M., Osadca O., Urchyshyn D. The Impact of War on Music Therapy in Ukraine. *13th European Music Therapy Conference: book of abstracts*. Berlin, Germany, 2025. P. 76.

Танцюра Дар'я Сергіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Радул Ірина Геннадіївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Сучасна соціокультурна та геополітична ситуація в Україні зумовлює необхідність переосмислення механізмів адаптації особистості до екстремальних умов. Особливу групу ризику становлять підлітки, оскільки воєнні дії припадають на період їхньої активної психосоціальної трансформації. Війна руйнує базове відчуття безпеки («базову довіру до світу»), дестабілізує сімейні системи та змушує підлітка передчасно стикатися з екзистенціальними питаннями життя і смерті. В таких умовах традиційне розуміння психологічного захисту як пасивного опору середовищу виявляється недостатнім. Постає запит на вивчення резильєнтності – інтегративної здатності, що дозволяє підлітку не просто вижити, а й виходити з кризи зі збагаченим досвідом. Актуальність дослідження підсилюється потребою переходу від дефіцитарної моделі психології (пошук симптомів і травм) до ресурсної моделі (пошук чинників відновлення та посттравматичного зростання).

В українській психологічній школі фундаментальне значення мають праці Т. Титаренко, яка пропонує розглядати психологічну стійкість не як статичну характеристику, а як здатність до «життєтворення». Згідно з її концепцією, людина є автором власного життєвого шляху, здатним перетворювати деструктивні обставини на простір для розвитку. О. Чиханцова акцентує увагу

на тому, що стійкість є головним предиктором психологічного благополуччя, особливо у молодіжному середовищі, де внутрішні ресурси ще перебувають у процесі консолідації. Н. Євдокимова у своїх роботах деталізує специфіку стресостійкості в умовах системної кризи, наголошуючи на важливості саморегуляції та адаптивності як засобів подолання кризових станів.

У західній традиції (Г. Бонанно, Е. Мастен, Е. Чен) резильєнтність визначається як динамічний процес, що залучає як індивідуальні особливості дитини, так і ресурси її соціального оточення. Важливо розрізняти «hardiness» (стійкість як міцність, незмінність) та «resilience» (гнучкість, здатність до відновлення форми після деформації).

Мета статті - теоретично обґрунтувати поняття резильєнтності та аналіз механізмів її формування у підлітковому віці.

Викладення основного матеріалу. Резильєнтність підлітка в умовах війни не є лінійною характеристикою. Вона функціонує через складну взаємодію когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Для глибшого розуміння цього процесу ми проаналізували три ключові моделі:

- Концепція «Shift-and-Persist» (Е. Чен та Г. Міллер): Ця модель пропонує стратегію, яка є найбільш адаптивною для підлітків, що живуть в умовах некерованого стресу (яким є війна).

- «Shifting» (Зсув): Це здатність підлітка до когнітивної переоцінки ситуації. Замість сприйняття стресової події як катастрофи, підліток навчається «приймати» нову реальність, гнучко змінювати свої плани та емоційно підлаштовуватися. Це допомагає знизити інтенсивність негативних афектів.

- «Persisting» (Наполегливість): Це збереження довгострокової перспективи та оптимізму. Навіть у підвалі чи під час евакуації підліток продовжує бачити сенс у навчанні, спілкуванні чи майбутній професії.

- Модель «PR6» (О. Воронова, М. Барчій): Дана модель дозволяє структурувати резильєнтність як набір практичних навичок, які можна розвивати:

- *Бачення*: Наявність мети. У воєнний час це може бути волонтерство або допомога родині.

- *Спокій*: Навички заземлення та управління тривогою.

- *Впертість*: Розуміння того, що труднощі є тимчасовими, а зусилля - необхідними.

- *Міркування*: Винахідливість у вирішенні побутових та безпекових проблем.

- *Співпраця*: Вміння просити про допомогу, що є критичним для підлітка, який часто намагається здаватися «самостійним».

- *Здоров'я*: Усвідомлення важливості фізичного ресурсу (харчування, мінімальний сон) для ментальної стійкості.

- Феномен «Skin-Deep Resilience» (SDR): Дослідження Е. Чена та Г. Міллера (2023) застерігають психологів від помилкових висновків. Підліток може демонструвати чудові успіхи в школі, бути соціально активним та спокійним («успішна адаптація над шкірою»). Проте ціною такої адаптації є величезне внутрішнє напруження. Постійна робота префронтальної кори над придушенням емоцій страху призводить до фізіологічного виснаження (підвищений рівень кортизолу, серцево-судинні ризики - «виснаження під шкірою»). Для підлітків в Україні цей ризик є надзвичайно високим через тривалість війни.

Роль смислоутворення (за П. Руссо-Нетцер та Р. Таррашем). В умовах воєнного стану найсильнішим захисним фактором стає здатність надавати сенс тому, що відбувається. Підлітки, які можуть інтегрувати досвід війни у свою особисту історію наприклад, через творчість. Сенс виступає як клей, що з'єднує розрізнені фрагменти травматичного досвіду в цілісну картину світу.

Практичні предиктори резильєнтності в підлітковому середовищі:

- Соціальна мікросистема: Підтримка батьків, які самі демонструють стабільність, є первинною. Проте у підлітковому віці не менш важливою стає підтримка однолітків (референтна група).
- Агентність та волонтерство: Перехід від ролі «жертви обставин» до ролі «активного суб'єкта» (допомога іншим) різко підвищує самоефективність.
- Рутинізація: Дотримання звичних ритуалів (навчання, спорт) створює ілюзію стабільності, яка необхідна психіці для відпочинку від моніторингу загроз.

Теоретичний аналіз засвідчує, що найсильнішим предиктором стійкості є оптимізм та самоефективність. Вони функціонують як медіатори, що дозволяють підлітку зберігати агентність. В умовах війни основними компонентами, що живлять резильєнтність, стають: залученість до волонтерства (соціальна корисність), дотримання щоденної рутини (повернення відчуття контролю над життям) та якісна міжособистісна підтримка з боку сім'ї та однолітків. Гнучкі копінг-стратегії дозволяють підліткам уникати деструктивної поведінки та трансформувати травматичний досвід у змістовний наратив, що сприяє посттравматичному зростанню.

Висновки. Таким чином, розвиток резильєнтності є фундаментальною умовою для успішної адаптації підлітків в умовах воєнного стану. є динамічним утворенням, що базується на гнучкості емоційного реагування та стійкості життєвих смислів. Головною відмінністю від ригідної стійкості є здатність «пружинити» – змінюватися під тиском, але відновлюватися та рости далі. Наукова новизна полягає в інтеграції моделі «Skin-Deep Resilience» в контекст українських реалій, що вказує на необхідність моніторингу не лише поведінкових проявів підлітків, а й їхнього психофізіологічного стану. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці тренінгових програм за моделлю PR6, які враховували б специфіку гендерних та вікових відмінностей підліткової резильєнтності.

Література

1. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження стійкості особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія психології*. 2024. № 1. С. 28 - 32.
2. Євдокимова Н. О. Психологічні особливості стресостійкості особистості в кризових умовах. *Габітус*. 2022. № 39. С. 199 - 203.
3. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні та індивідуальні виміри. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
4. Чиханцова О. П. Стійкість як фактор психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26 - 64.
5. Chen, E., & Miller, G. E. Resilience in children with chronic illness: Tests of shift-and-persist and skin-deep resilience theories. *Development and Psychopathology*, 2023. 35(5), 2264 - 2274.
6. Russo-Netzer, P., & Tarrasch, R. Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 2025.

Тертилова Анжеліка Борисівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Клочек Лілія Валентинівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри практичної психології

ТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОПРОЕКТУВАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сучасні умови в Україні вимагають від майбутніх психологів не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й особистісної зрілості та вміння аналізувати власні переживання[3, с.208-212]. В умовах війни в Україні, що супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, підготовка фахівців має включати використання екологічних методів, які допомагають зберігати внутрішню стійкість і запобігати емоційному виснаженню.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психології існує широкий спектр методів, спрямованих на опрацювання емоційного досвіду та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Серед найбільш відомих і поширених підходів виокремлюють експресивне (терапевтичне) письмо, символ-драму та метафоричні асоціативні карти (МАК). Їх популярність зумовлена ефективністю, відносною доступністю та можливістю м'якого впливу на психоемоційний стан через вербалізацію, уявно-образні процеси й асоціативні механізми. Водночас поряд із широко відомими підходами існують методи, які застосовуються рідше, проте мають значний психотерапевтичний потенціал. До таких методів належить казкотерапія, яка, попри меншу поширеність, демонструє не менш ефективні

можливості у роботі з емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами та процесами самопізнання. Водночас терапевтична казка, як метод психологічної роботи, залишається менш представленою у науковій та практичній літературі, хоча має значний потенціал у роботі з емоційним досвідом, оскільки також базується на символічному та метафоричному опрацюванні переживань.

На відміну від методу експресивного письма, що базується на прямому описі емоцій від пережитого травматичного досвіду задля зниження рівня стресу, терапевтична казка як метод психологічної роботи має інший механізм впливу. У сучасних умовах пряма фіксація на сильних переживаннях, характерна для методу експресивного письма, може виявлятися надмірно ретравматизуючою для частини українських студентів [1, с.30-32]. На противагу цьому, терапевтична казка ґрунтується на символічному та метафоричному опрацюванні переживань через створення власних сюжетів. Згідно з підходом О. Вознесенської та М. Сидоркіної, робота з метафорою є найбільш адекватним інструментом у подоланні наслідків психічної травми. [1, с. 50–52]. Такий процес дозволяє клієнту з травматичним досвідом вибудувати безпечну дистанцію між власною особистістю та пережитою подією. У цьому контексті особливої ваги набуває професійна обережність фахівця, адже саме використання метафоричних образів дозволяє запобігти вторинній ретравматизації клієнта, що нерідко виникає при спробах прямого відтворення травматичних подій. Саме метафоризація болю у формі казкового сюжету перетворює пасивне страждання на активну творчу дію, надаючи особистості інструменти для трансформації власної внутрішньої реальності.

Наративна терапевтична казка, у свою чергу, пропонує безпечний шлях роботи з травматичним досвідом, оскільки дозволяє опосередковано відобразити емоційний біль через метафоричні образи. Це створює необхідну психологічну дистанцію між особистістю та її переживаннями, що дає змогу опрацьовувати складний внутрішній зміст без прямого занурення у травматичний матеріал. У процесі самопроєктування, за визначенням Н.В. Чепелевої, особистість постає перед "завданням на смисл", розв'язання якого передбачає створення власної ментальної моделі світу та самого себе. Через побудову особистісних наративів (зокрема терапевтичної казки) людина вибудовує власні життєві стратегії, що стає основою для конструювання авторського проєкту життєвого шляху [5, с. 29-31].

Символ-драма як метод психотерапевтичної роботи, базується на уявному (так званому кататимному) переживанні образів[2]. Порівняно з нею, у терапевтичній казці більший акцент робиться на динаміці сюжету та активній ролі героя. Якщо в символ-драмі увага зосереджується переважно на емоційному переживанні образу, то терапевтична казка передбачає розвиток подій і здійснення героєм певних дій. У цьому контексті терапевтичну казку доцільно розглядати як інструмент розвитку здатності особистості діяти усвідомлено та приймати обґрунтовані рішення, оскільки вона дозволяє не лише спостерігати за внутрішніми процесами, а й моделювати можливі способи виходу зі складних ситуацій. У контексті глибинної психології терапевтична казка розглядається як

інструмент розвитку здатності особистості до суб'єктної дії та самопізнання. За Т. С. Яценко, використання символічних форм дозволяє обійти опір психіки та об'єктивувати внутрішні конфлікти, що створює необхідний простір для рефлексії та гармонізації внутрішнього світу[6, с.132].

Серед сучасних психологічних інструментів широко використовуються метафоричні асоціативні карти (МАК), які застосовуються у психологічному консультуванні та тренінговій роботі як допоміжний метод. Вони сприяють опосередкованій актуалізації емоційного досвіду та пошуку ресурсних станів через вибір і інтерпретацію візуальних стимулів. На відміну від терапевтичної казки, робота з МАК є більш фрагментарною та менш сюжетно структурованою, оскільки не передбачає побудови цілісного наративу з розвитком подій та взаємодією персонажів.

Терапевтична казка як метафоричний метод дозволяє працювати з глибинними особистісними сценаріями, зокрема з негативними або деструктивними установками, які не завжди чітко усвідомлюються людиною. Через символічну форму вона забезпечує м'який доступ до внутрішніх конструкцій і створює умови для їх переосмислення.

Особлива увага приділяється подоланню деструктивних особистісних сценаріїв («заборона на успіх», «синдром рятівника»), що часто стають перешкодою у професійному становленні. Використання метафори дозволяє студенту виявити ці психологічні пастки та через зміну сюжету казки здійснити переосмислення власного життєвого досвіду. Це сприяє переходу від позиції «заручника обставин» до позиції «автора власного життя» [4, с.210-214].

Практичне впровадження методики терапевтичної казки у закладах вищої освіти може здійснюватися у формі спеціально організованих вправ у межах наративних технологій особистісного розвитку.

Наративні технології самопроектування можуть реалізовуватися через такі вправи. 1. «Проектування шляху майстра». Створення казки-квесту про навчання, у якій навчальні труднощі та перешкоди розглядаються як ресурси для розвитку та досягнення мети. Такий підхід сприяє формуванню у студентів більш гнучкого ставлення до складних професійних ситуацій. 2. «Нова казкова історія». Зміна обмежуючих установок особистості через метафоричну трансформацію фіналу казкової історії. Студентам пропонується переосмислити завершення сюжету таким чином, щоб воно відображало більш успішний і позитивний спосіб вирішення життєвих і професійних труднощів. 3. «Діалог з професійним Я». Побудова внутрішньої опори через створення образу казкового помічника або мудреця, який виступає ресурсною частиною особистості та підтримує її у процесі прийняття рішень і подолання складних ситуацій.

Висновки. Терапевтична казка може виступати ефективним методом психологічної роботи у підготовці майбутніх психологів завдяки використанню метафоричної форми, символічному опосередкуванню досвіду та створенню психологічної дистанції від складних переживань. Вона поєднує можливості активного переосмислення досвіду та опосередкованої роботи з особистісними сценаріями. У порівнянні з більш поширеними психотерапевтичними підходами

цей метод залишається недостатньо представленим у науковій та практичній літературі, однак має значний потенціал у роботі зі студентською молоддю. Його використання у підготовці майбутніх психологів сприяє опрацюванню неусвідомлених особистісних сценаріїв, розвитку професійної рефлексії та формуванню більш гнучких способів реагування на складні життєві й професійні ситуації.

Література

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. Вид. 2-ге, випр. і допов. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.
2. Льюїнер Х. Кататимне переживання образів / пер. з нім. Я. Л.Обухова, Київ : Ейдос, 2010. 184 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ. : КММ, 2017. 548 с.
4. Татенко В. О. Психологія суб'єкта людського буття: монографія. Київ. : Либідь, 2017. 320 с.
5. Чепелева Н. В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 28–34.
6. Яценко Т. С. Глибинна психологія: теорія і практика. Київ. : Вища школа, 2015. 382 с.
7. Pennebaker J. W. Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain. Third Edition. New York : Guilford Press, 2016. 218 p.

Турбан Вікторія Вікторівна

Інституту психології імені Г.С. Костюка

НАПН України (м. Київ)

докторка психологічних наук, професорка,

завідувачка лабораторією

загальної психології та історії психології імені В.А. Роменця

ВЧИНОК І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (НА ОСНОВІ ПРАЦЬ ВОЛОДИМИРА РОМЕНЦЯ)

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високим рівнем нестабільності, невизначеності та швидких змін, що створює значне психологічне навантаження на особистість. Війна, соціальні кризи, втрати, інформаційне перенасичення та руйнування звичних систем орієнтації посилюють внутрішню напругу людини й актуалізують проблему збереження її психологічної цілісності. У таких умовах особистість часто переживає внутрішню фрагментацію, втрату відчуття стабільності та порушення зв'язку між власними переживаннями, цінностями й діями.

Викладення основного матеріалу. Проблема цілісності особистості має не лише психологічний, а й екзистенційний характер (Гейко, 2016). Вона стосується здатності людини зберігати внутрішню єдність у ситуаціях, коли зовнішній світ перестає бути передбачуваним і стабільним.

У стані тривалої невизначеності виникає ризик внутрішнього розщеплення: людина може втрачати відчуття власної ідентичності, суперечити сама собі, втрачати смислові орієнтири та здатність до послідовного життєвого вибору (Франкл, 1963; 2016). Саме тому питання збереження цілісності особистості сьогодні набуває особливої актуальності.

У цьому контексті важливим стає звернення до концепції вчинку, розробленої Володимиром Роменцем (Роменець, 1964). На відміну від підходів, які розглядають людину переважно як систему реакцій або адаптаційних механізмів, теорія вчинку акцентує увагу на суб'єктності особистості, її здатності до вибору, смислотворення та активного самовизначення. Саме через вчинок людина не лише взаємодіє зі світом, а й формує власну внутрішню цілісність.

У теорії Володимира Роменця вчинок розглядається як центральна категорія психології, що відображає цілісний характер людського буття. Вчинок не зводиться до окремої поведінкової реакції або зовнішньої дії. Він є складним екзистенційним актом, у якому поєднуються внутрішні переживання, смисли, мотиви, цінності та конкретна дія людини у світі. Через вчинок особистість виявляє власне ставлення до ситуації та визначає себе як суб'єкта (Роменець, 1979; 1995).

Особливе значення має те, що вчинок завжди передбачає вибір. Навіть у ситуаціях, коли зовнішні обставини є надзвичайно складними або травматичними, людина зберігає можливість визначити власну позицію щодо того, що відбувається. Саме ця здатність до внутрішнього самовизначення стає основою психологічної цілісності. Вчинок дозволяє людині не розчинитися у зовнішніх подіях, а зберегти відчуття авторства власного життя.

Крім того, вчинок виступає як процес інтеграції різних рівнів психічного життя. У ньому поєднуються думки, емоції, цінності, тілесні переживання та соціальний контекст. Завдяки цьому особистість отримує можливість внутрішнього узгодження між тим, що вона переживає, думає та робить. Саме така внутрішня узгодженість є важливою умовою збереження психологічної цілісності.

Однією з головних загроз для особистості в умовах невизначеності, нестабільності є внутрішня дезінтеграція. Тривалий стрес, травматичний досвід і моральні конфлікти можуть призводити до розщеплення внутрішнього світу людини, коли окремі переживання залишаються неінтегрованими та суперечать одне одному. У таких умовах людина може втрачати відчуття власної цілісності, а її внутрішній світ стає хаотичним і нестабільним (Турбан, 2025).

Вчинок виконує інтегративну функцію, оскільки дозволяє структурувати досвід та надавати йому смислу. Через вчинок людина включає пережиті події у власну життєву історію, формує ставлення до них і вибудовує внутрішню логіку

свого існування. Особливо важливо, що вчинок не усуває суперечності механічно, а дозволяє особистості утримувати їх у межах єдиної структури досвіду. Таким чином, вчинок виступає не як спосіб уникнення внутрішньої складності, а як спосіб її інтеграції.

У ситуації глибокої невизначеності вчинок також формує внутрішню опору особистості. Коли зовнішній світ стає нестабільним, саме здатність до усвідомленої позиції та відповідального вибору дозволяє людині зберігати психологічну стійкість (Boss, 1999). Через вчинок особистість відновлює зв'язок із власними цінностями, а отже — і з собою.

Особливого значення проблема цілісності особистості набуває в умовах війни. Війна створює ситуацію радикальної невизначеності, у якій руйнуються звичні уявлення про безпеку, справедливість та стабільність світу (Карамушка, 2022). Людина стикається не лише з фізичною загрозою, а й із глибокими моральними та екзистенційними викликами (Кокун та ін., 2024).

У таких умовах вчинок стає способом збереження людяності. Він може проявлятися не лише у великих героїчних діях, а й у щоденних формах відповідальності, підтримки, морального вибору та здатності залишатися вірним власним цінностям. Саме через вчинок людина утримує зв'язок із власною ідентичністю навіть тоді, коли зовнішні обставини сприяють дезінтеграції.

Важливо підкреслити, що вчинок у ситуації війни має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір. Через вчинки формуються спільні смисли, підтримується довіра між людьми та зберігається моральна структура суспільства. У цьому сенсі вчинок виступає не лише умовою особистісної цілісності, а й чинником психологічної стійкості спільноти.

Висновки. Сучасний світ дедалі виразніше постає як простір невизначеності, у якому руйнуються звичні смислові опори, порушується передбачуваність майбутнього та загострюється проблема збереження внутрішньої цілісності особистості. У цих умовах особливого значення набуває здатність людини не лише адаптуватися до змін, а й зберігати суб'єктність, внутрішню єдність та смислову послідовність власного життя. Саме тому проблема цілісності особистості виходить за межі суто психологічної тематики і набуває екзистенційного значення.

У концепції Володимира Роменця вчинок постає як центральна категорія психології, що відображає активну, смислотворчу природу людини. Вчинок є не просто поведінковою реакцією, а цілісним актом людського буття, у якому поєднуються переживання, цінності, смисли та дія. Саме через вчинок особистість визначає власне ставлення до світу, формує внутрішню позицію та утверджує себе як суб'єкта життя. У цьому сенсі вчинок виступає способом інтеграції внутрішнього і зовнішнього досвіду, дозволяючи людині структурувати переживання та надавати їм смислу.

Особливого значення вчинок набуває в умовах війни, втрати та екстремальних переживань, коли ризик внутрішньої дезінтеграції значно зростає. Саме в таких ситуаціях вчинок стає способом збереження людяності, моральної стійкості та психологічної цілісності.

Через вчинок людина не усуває невизначеність, а інтегрує її у структуру власного буття, перетворюючи на простір особистісного вибору, відповідальності та смислотворення. Таким чином, вчинок можна розглядати як фундаментальний шлях збереження цілісності особистості в умовах невизначеного світу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення взаємозв'язку між здатністю до вчинку та рівнем особистісної зрілості в умовах невизначеності. Особливо актуальним є аналіз того, яким чином особистісна зрілість впливає на здатність людини інтегрувати суперечливий або травматичний досвід без втрати внутрішньої цілісності. У цьому контексті важливим видається дослідження вчинку як психологічного феномену, що забезпечує не лише адаптацію, а й особистісне зростання в кризових умовах.

Окрему увагу доцільно приділити вивченню вчинку в контексті війни, втрати та тривалого екзистенційного стресу. Перспективними є дослідження ролі вчинку у процесах психологічної реабілітації, подолання моральної травми, відновлення суб'єктності та підтримки психологічної стійкості особистості. Важливим також є подальший розвиток теоретичних підходів, що дозволяють розглядати невизначеність не лише як джерело дезорганізації, а і як простір потенційної трансформації та смислотворення.

Крім того, перспективним є створення практичних психологічних моделей і програм, орієнтованих на розвиток здатності до вчинку як основи збереження цілісності особистості. Це відкриває можливості для розробки нових підходів у психологічному консультуванні, психотерапії, кризовій допомозі та психологічному супроводі людей, які переживають ситуації невизначеності, втрати або травматичного досвіду.

Література:

1. Гейко Євгенія Вікторівна Психологія цілісності особистості: монографія. / Кропивницький: Центрально-Українське видавництво, 2016. 384 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
3. Посттравматичне зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи. Методичний посібник / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. О. Олійник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. - 152 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738702>
4. Роменець В.А. / Людина і подвиг [Текст]. К. : Наук. думка, 1964. 40с.
5. Роменець В.А. Основи психології : підручник. Київ : Либідь, 1995.
6. Роменець В.А. Вчинок і проблема детермінізму у психології. Психологія особистості. Київ : Вища школа, 1979. С. 45–67.
7. Турбан В. В. Дослідження основ актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців–учасників бойових дій: теоретична модель / Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Практичний посібник / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ:

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025, 259 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747184>

8. Франкл Віктор Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с. https://archive.org/details/book.2016.viktor_frankl.lyudyna_v_poshukah_spravzhnog_o_sensu/mode/2up

9. Boss Pauline Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. — Cambridge, MA : Harvard University Press, 1999. <https://books.google.de/books?id=a0x1cusSgNEC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>

10. Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning. Boston: Beacon Press. https://ia600304.us.archive.org/15/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf

Цумарєва Наталія Вікторівна

Донецький державний університет внутрішніх справ
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки

ПСИХОЛОГІЧНА ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ АМБІВАЛЕНТНОГО ГОРЮВАННЯ

Постановка проблеми. Амбівалентне горювання як психологічний феномен набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій, військових дій на теренах України, вимушеної міграції, ситуації безвісти зникнення та полону, переживання людьми різних форм насильства. На відміну від класичної втрати близької людини за природних обставин, амбівалентне горювання характеризується суперечливим ставленням до об'єкта втрати, незавершеністю стосунків, неможливістю ритуального прощання або відсутністю соціального визнання факту втрати. Тому актуальності набуває питання аналізу механізмів збереження психологічної цілісності особистості в умовах такого типу переживань.

Викладення основного матеріалу. Під психологічною цілісністю розуміється інтегративна характеристика особистості, що виявляється у здатності підтримувати внутрішню узгодженість Я-концепції, емоційну регуляцію та смисложиттєву визначеність попри дію дезінтегруючих чинників. Амбівалентне горювання створює потужний дезінтегруючий ефект завдяки одночасному переживанню любові та ненависті, жалю та полегшення, провини та образи. Така двозначність блокує нормативний процес горя, який за класичною теорією Е. Ліндемманном передбачає послідовні стадії: заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. У випадку амбівалентності особистість зациклюється на фазі амбівалентного гніву, спрямованого одночасно на об'єкт втрати і на себе [1, с.17].

Першим маркером порушення цілісності є когнітивний дисонанс від неможливості інтегрувати суперечливі образи померлого. За даними К. Браги, Ж. Батіста, Х.Феррейра, І. Соуза, М.М. Гонсалвеса, при амбівалентному горюванні внутрішній діалог з об'єктом втрати не завершується, а набуває характеру «нескінченного суперечливого монологу», що виснажує его-ресурси. Наступним чинником дезінтеграції є соціальна ізоляція: оточення часто не розуміє суперечливих емоцій горюючого, звинувачуючи його в черствості або, навпаки, у надмірній фіксації. Це призводить до втрати соціального дзеркала, яке підтримує нормативність переживань [4].

Для збереження психологічної цілісності в умовах амбівалентного горювання, необхідне формування спеціальних копінг-стратегій, орієнтованих не на усунення амбівалентності (що неможливо), а на її усвідомлене інтегрування. Дж. Ворден пропонує концепцію «переорієнтації зв'язку»: горюючий має не розривати прив'язаність, а трансформувати її, знаходячи місце суперечливим почуттям у новій історії стосунків. У практичному вимірі це реалізується через техніки написання невідправлених листів з почерговим вираженням гніву та ніжності, що сприяє деконфліктизації внутрішніх репрезентацій [6].

Важливим ресурсом цілісності виступає розвиток метакогнітивних здібностей – здатності помічати власні амбівалентні стани без їх негайного засудження. Як показано в дослідженнях Р. Ноймаєра, така метапозиція дозволяє особистості витримувати парадокс: «Я можу одночасно сумувати за людиною і полегшено зітхати, що її більше немає». Це не знімає страждання, але запобігає розщепленню Его на «хорошу» та «погану» частини, яке є головною загрозою цілісності [5].

Окремої уваги заслуговує феномен відтермінованого горювання, яке часто супроводжує амбівалентні втрати. Коли особистість тривалий час придушує суперечливі емоції, цілісність підтримується лише ілюзорно – через гіперконтроль і раціоналізацію. Однак така «псевдоцілісність» є крихкою: достатньо незначного нагадування про втрату, щоб виник емоційний прорив, який отримав у клінічній літературі назву «парадоксальне загострення горя». Тому справжнє збереження цілісності передбачає не уникнення амбівалентності, а поступове навчання толерантності до неї. Ефективними методами є ведення щоденника суперечливих почуттів, арттерапевтичне подвійне портретування (зображення об'єкта втрати в двох контрастних образах) та психодраматичне відтворення незавершених діалогів у безпечному просторі групи [2].

Втім, жодна з технік не буде ефективною без відновлення базового відчуття смислу життя. В. Франкл стверджував, що страждання набуває сенсу, коли воно трансформує особистість. В умовах амбівалентного горювання сенс полягає не у «правильному прощанні», яке неможливе, а у прийнятті себе як людини, здатної на складні, неоднозначні почуття. Це прийняття стає основою нової цілісності – не наївно-гармонійної, а парадоксально-інтегрованої, де біль втрати та звільнення від тягаря співіснують у межах єдиної автобіографічної нарації [3].

Висновки. Таким чином, психологічна цілісність особистості в умовах амбівалентного горювання досягається не через придушення суперечливих афектів, а через їхнє символічне інтегрування за допомогою метакогнітивних навичок, рефлексивної розповіді та перебудови зв'язку з об'єктом втрати. Практична допомога таким особам має бути спрямована на підтримку толерантності до парадоксу, а не на нав'язування стандартизованих стадій горя. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці короткотермінових протоколів інтервенції для осіб, що переживають втрати в умовах війни (в тому числі невизначені втрати) та вимушеного переселення, де амбівалентне горювання стає масовим явищем.

Література

1. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Психологічні травелогі.* 2023. № 4. С. 16-24.
2. Корольова Н.Д. Психологічні особливості горювання внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та методи роботи з травматичною втратою. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія : Психологічні науки.* 2025. С. 113-128.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойська. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.
4. Braga, C., Batista, J., Ferreira, H., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2023). Ambivalence Resolution in Meaning Reconstruction Grief Therapy: An Exploratory Study. *Omega*, 88(2), 732–748. <https://doi.org/10.1177/00302228211051527>
5. Neimeyer R. A. *Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention.* New York: Routledge, 2016. 396 p.
6. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner.* 5th ed. New York: Springer Publishing Company, 2018. 312 p.

Шаумян Олена Геворківна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психологічного здоров'я та
розвитку особистості

РОЛЬ АСПЕКТІВ САМОЗМІНЮВАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. Формування схильності до самозмінювання у менеджерів інформаційних технологій залежить від рівня культури особистості, що, у свою чергу, визначає прояви та обумовлює особливості управління. Схильність до самозмінювання виступає як ресурс адаптації до професійної діяльності, до процесу діяльності, до пошуку свого місця в професії. Це є

беззаперечною складовою особистості менеджерів інформаційних технологій, що пояснюється адекватною роботою адаптивних і саморегулятивних механізмів.

Таким чином, необхідним є визначення схильності до самозмінювання, а відтак й психологічних особливостей та проявів, для виявлення сфери впливу і поведінки, а ще схильності до самозмінювання менеджерів інформаційних технологій під час професійної діяльності [1; 2; 3; 4; 5].

Викладення основного матеріалу. Окреслену вище проблему, з якою стикають менеджери інформаційних технологій досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені А. Абдуллаєв, Т. Андрущенко, Л. Вікторова, А. Гончаров, А. Грунд, С. Дрібас, Т. Зелінська, А. Коллі-Шамне, С. Кононенко, Л. Обух, А. Сергієва, А. Стеблецький, Т. Тернавська, Т. Тітаренко, С. Фріз, Д. Шапошнік-Домінська, А. Ярова та ін.

Зокрема, предметом дослідження були проблеми, які виникають у роботі, становленні професіонала під час роботи, соціально-психологічної адаптації, схильність до самозмінювання тощо. Усі проведені дослідження були спрямовані на формування та розвиток позитивної й успішної особистості менеджера інформаційних технологій [2; 3]. Тому подальше детального вивчення цієї проблематики є актуальним і своєчасним.

В умовах цифровізації та глобалізації самозмінювання особистості управлінця – це і його освіченість, і спосіб буття, і звичаї, що в прийнятті рішень є пунктом бачення його кінцевої мети під кутом його особистої досконалості чи його гідності як особистості.

Разом з тим, дослідник з управління Б. Гальський підкреслює, що цінності керівника поступово змінюються під впливом соціально-економічних трансформацій та пріоритетів інноваційного розвитку в умовах цифровізації та глобалізації. Взаємодії управлінця з персоналом, котрий або виховує в ньому особистість вищого рівня розвитку, формує його етичну поведінку, або навпаки спричиняє його моральну деградацію. Суспільною діяльністю людини є праця. Тобто люди в процесі праці мають розумітися один з одним, співпрацювати, вчитися виконувати спільні завдання, оцінювати його виконання.

Отже, управлінці можуть активно впливати на культуру організації, на самозмінювання себе та надихати на самозмінювання підлеглих.

Сучасні управлінці працюють в екстремальних умовах виживання сфери, тому діяльність частини менеджерів можна сприймати як понаднормову і, звичайно, це відбилось й на результатах кореляції. Крім того, управлінці намагаються ігнорувати соціальні норми, ставлячи перед собою й досягаючи більш високі цілі задля підвищення ефективності діяльності організації. Часто ці соціальні норми вирішують приватні інтереси керівників, зокрема кар'єрне зростання, матеріальну зацікавленість, домінування над підлеглими та інше [4]. Не можна не відмітити, що соціальні норми управлінців серед численної низки факторів мають призводити до становлення особистості керівника, вольової й незалежної від безпосередніх ситуаційних взаємодій, із можливою здатністю змінювати на краще власну деструктивну неупереджену поведінку,

перетворювати негативні обставини для організації на позитивне вирішення проблем.

Отже, частина керівників формує обороноздатну модель поведінки, а частина управлінців – модель позитивного утвердження, які б укоренилися в організації. Для більш глибокого та усвідомленого щодо самозмінювання управлінців та розуміння власних психологічних особливостей, спрямованості до самоактуалізації ми пропонуємо:

- формувати віру та упевненість в собі, відчуття особистої відповідальності за результати праці;
- розвивати прагматизм у діях та розуміння того, що не можна бути всезнавцем;
- реалізовувати позитивне мислення й оптимізм;
- управляти організацією так, щоб сформувалася думка «чудове місце роботи»;
- надавати можливість талановитим та креативним підлеглим розбудовувати кар'єру;
- працювати в напрямку позитивного психологічного контакту;
- розвивати компетенцію керівників усіх ланок управління;
- визнавати досягнення талановитих осіб, нагороджуючи їх за компетентність і прагнення до професійної майстерності;
- запровадити процедуру планування успішного керівництва задля оптимізації вимог та спрямування до удосконаленого управління [4; 5].

Висновки. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів аналізу самозмінювання управлінців. Перспективою подальших наукових розвідок є ґрунтовне вивчення самозмінювання особистості управлінця з метою формування позитивної успішної соціально благополучної особистості.

Література

1. Бурлука О. В. Самоосвіта особистості як спосіб формування стратегії життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія : Філософія.* 2018. Вип. 51. С. 98–109.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Солдатенко М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності: монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2006. 198 с.
4. Gradinaru G. Contemporary Digital Life: Cyberpsychological Perspectives. *Europe's Journal of Psychology.* 2018. № 14(4). P. 966–969. DOI: <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1795>
5. Gulski B. Zarządzanie twarde i zarządzanie pozytywne jako pomysły na zarządzanie. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Seria: Organizacja i zarządzanie.* 2018. T. z 118. S. 199–214.

Шароварова Вікторія Денисівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
магістр практичної психології,
практичний психолог

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК МЕХАНІЗМ ВИХОДУ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Постановка проблеми. Соціокультурні та воєнні виклики сьогодення ставлять перед психологічною наукою завдання не лише стабілізації психічного стану постраждалих, а й пошуку внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку особистості.

Для цивільного населення, що перебуває в зоні воєнного конфлікту або має досвід вимушеного переміщення, травма стає не просто стресовим епізодом, а системним ударом по «світу припущень» (assumptive world). Це призводить до глибокої екзистенційної кризи, яка проявляється у втраті сенсожиттєвих орієнтирів, відчутті відчуженості та розпаді цілісного образу «Я». У цьому контексті феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) виступає як критично важливий механізм відновлення цілісності особистості через якісну трансформацію досвіду.

Викладення основного матеріалу. В основі екзистенційної кризи при травматизації лежить руйнування трьох базових ілюзій, описаних Р. Янофф-Бульман: ілюзії власної невразливості, ілюзії справедливості світу та ілюзії цінності власного «Я». Травма діє як «сейсмічний виклик» для когнітивної структури людини. Екзистенційна криза тут постає як стан «онтологічної невпевненості», де старі смислові конструкції вже не працюють, а нові ще не сформовані.

Феномен ПТЗ, згідно з концепцією Р. Тедеші та Л. Калхуна, не є тотожним поняттю життєстійкості з англ. *resilience*. Якщо життєстійкість передбачає здатність «відпружинити» назад до початкового стану, то ПТЗ – це процес «руху вперед», де особистість досягає вищого рівня психологічного функціонування, ніж до травми.

Механізми трансформації досвіду. Вихід із кризи через зростання реалізується через декілька послідовних етапів:

1. Когнітивна деконструкція та рефлексія. Першим кроком є перехід від інтрузивних (нав'язливих) роздумів до навмисної когнітивної переробки. Особистість починає аналізувати травму не як «кінець історії», а як складний елемент свого життєвого шляху. Це вимагає значних зусиль для конструювання нових смислів.

2. Переоцінка міжособистісних зв'язків. Екзистенційна криза часто супроводжується почуттям самотності. Проте в процесі ПТЗ спостерігається

зміцнення соціальних опор. Людина починає більше цінувати глибокі, автентичні стосунки, виявляючи більшу емпатію та співчуття до інших, що допомагає подолати екзистенційну ізоляцію.

3. Зміна парадигми самосприйняття. Травма часто призводить до відчуття безпорадності. Механізм ПТЗ дозволяє трансформувати це відчуття у «парадокс сили»: усвідомлення власної вразливості парадоксальним чином веде до відкриття нових джерел внутрішньої сили та впевненості у здатності протистояти майбутнім викликам.

4. Сенсотворча активність. Згідно з ідеями В. Франкла, знаходження сенсу в стражданні є вищою формою прояву людського духу. У цивільних осіб ПТЗ проявляється у створенні нових життєвих проєктів, волонтерстві або зміні професійної діяльності на таку, що має більшу соціальну та особисту цінність.

ПТЗ у сучасних умовах психологічної ситуації також стає інструментом відновлення цілісності особистості.

Травма розриває нарративну лінію життя на «до» та «після», що дає змогу створити новий, інтегрований нарратив, де травматичний досвід стає частиною особистісної ідентичності, а не її центром. Даний процес забезпечує збереження психічного здоров'я в довгостроковій перспективі та запобігає хроніфікації екзистенційного вакууму.

Висновки. Посттравматичне зростання не заперечує біль, але робить його продуктивним. Для цивільних осіб, які пережили травматичні події, орієнтація на ПТЗ у процесі психологічного супроводу є ключем до виходу з екзистенційної кризи. Проведений аналіз дозволяє констатувати, що посттравматичне зростання (ПТЗ) є фундаментальним психологічним механізмом, який забезпечує не лише вихід особистості з екзистенційної кризи, а й відновлення її цілісності на якісно новому рівні. На відміну від симптоматичного одужання, ПТЗ передбачає глибинну реконфігурацію «світу припущень» особистості, де травматичний досвід інтегрується в оновлений життєвий нарратив як значущий, хоча й болісний елемент.

Ми виділяємо три ключові аспекти, що визначають роль ПТЗ у подоланні кризи. Першим є когнітивно-смысловий: перехід від деструктивного переживання до конструктивного сенсотворення дозволяє особистості віднайти нові опори в ситуації онтологічної невизначеності, наступним виступає нарративний - інтеграція травми у цілісну історію власного «Я» запобігає фрагментації психіки та сприяє збереженню особистісної ідентичності. Останнім аспектом для визначення ролі ПТЗ є соціально-ціннісний: трансформація внутрішніх пріоритетів веде до зміцнення соціальних зв'язків та зростання альтруїстичної активності, що є важливим чинником колективної стійкості суспільства.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаються у вивченні специфічних детермінант ПТЗ у різних категорій цивільного населення, зокрема залежно від тривалості перебування в зоні бойових дій та наявності соціальної підтримки. Орієнтація сучасної психотерапевтичної практики на стимулювання ресурсів зростання, а не лише на купірування симптомів,

дозволить розробити більш ефективні стратегії збереження ментального здоров'я нації в повоєнний період.

Література

1. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 240 с.
2. Титарчук О. Посттравматичне зростання особистості: теоретико-методологічні засади дослідження. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 4. С. 45–56.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
4. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.
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. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980.

Шемедюк Іоанна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Гейко Євгенія Вікторівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри практичної психології

ЕМІГРАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. ЕТАПИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Воєнні події в Україні від 24 лютого 2022 року стали новою точкою відліку психологічних досліджень. Масштабне переміщення внаслідок воєнних дій призводить не лише до зміни у фізичному місці проживання людини, але й до переформатування особистості, зокрема її професійного аспекту, в умовах реальності нової країни, соціального середовища та ментальності, становлення особистісної ідентичності емігранта.

Тематика даного дослідження є поліструктурною та охоплює такі поняття, як «психологія емігранта», «становлення ідентичності особистості», «професійна адаптація» – як складова «соціально-психологічної адаптації» вимушених переселенців з України. *Психологічні особливості мігрантів* вивчали такі вітчизняні дослідники як: Я. Андрушко, В. Синякова, А. Грисенко,

О. Креденцер, В. Педоренко, О. Блинова, М. Слюсаревський, Н. Шульга, Я. Юрків. Питанням *психологічного становлення ідентичності* особистості займалися І. Дружиніна, М. Дубінка, М. Жилін, Л. Журавльова, К. Журба, Б. Іваненко, О. Ічанська, М. Козловець, О. Краєва, М. Марусинець, М. Наумова, О. Радзімовська, О.Шмиглюк та ін.

Викладення основного матеріалу Психологія емігранта під час війни в Україні – нова за зрілістю площина наукових досліджень. За даними Статистичної служби Європейської комісії (Eurostat), від повномасштабної військової агресії країни Європи надали притулок 6, 58 мільйонам українців. Станом на середину 2025 року на території Європейського Союзу знаходяться щонайменше 4, 34 мільйонів осіб з числа тих, які залишили Україну під час війни та перебувають під тимчасовим захистом. Лише у липні 2025 року країни ЄС видали 62 400 нових рішень про надання тимчасового захисту, що на 20,0% більше, ніж у червні [2]. Враховуючи фактор продовження воєнних подій, зростання кількісних показників еміграції та тенденції до зниження кількості респондентів досліджень у темі [2] потреба в удосконаленні інтеграційного процесу для зовнішньо-переміщених осіб зростає.

Вимушена еміграція, на відміну від інших (трудової, навчальної та ін) відзначається екстремальністю та неготовністю людини за цілим рядом показників: психологічним, фінансовим, фізичним. Виїжджаючи, людина може не знати, в яку країну потрапить. Серед найбільш стресогенних ситуацій, з якими стикається мігрант, є: ізоляція, сепарція, сексуальні проблеми, непрацевлаштованість, фінансові проблеми, зміни у побуті, особисті звички та вподобання, звички у способі проведення дозвілля тощо [2].

Аналізуючи аспекти власних спостережень у роботі з клієнтами, які емігрували під час війни, стверджуємо, що адаптивність та ефективність інтеграції у нове соціально-професійне суспільство залежить від наявного стану самоцінності, самооцінки, навичок емоційної саморегуляції та незалежності особистості в питанні емоційної, фізичної та фінансової сепарації, адже від цього залежить, як швидко людина зможе зосередитись на вирішенні питань працевлаштування та перспектив самореалізації; не відволікаючись на внутрішньо-особистісні проблеми. Цей взаємозв'язок підтверджується висновками дослідження В. Басалюкова, який відзначає ригідність мислення, труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, неприйняття нової реальності, домінування захисних механізмів в оцінці власного досвіду у мігрантів [1].

З. Кавчинська - Бутрим – польська дослідниця, яка вивчала психологічний аспект становлення особистості мігранта зазначала, що існує так званий «синдром мігранта», який характеризує депресивні стани, які можуть привести навіть до самогубства людини, приступи плачу, особливо при згадці про рідний дім» [1]. Практичний досвід з нашого боку виявляє підвищений рівень стресу та тривоги, який може переходити у прояви панічних атак та перехідних станів до них, навіть у клієнтів, які не мали до цього аналогічного досвіду.

Практична реальність психологічної роботи психолога вказує на пряму залежність професійної адаптації від ступеню проходження *особистісно* –

соціальних та професійних змін, які неодмінно має пройти людина на шляху до інтеграції у нове середовище.

– Зміна звичних *соціальних ролей* (сімейних, соціальних, професійних) та потреба у їх повторному становленні у новому суспільстві або значному переформатуванні.

– *Мовний бар'єр*, ступінь якого залежить від наявності та рівня знання мови нової країни та особистої здатності до її засвоєння. У професійному питанні труднощі у ступені володіння та швидкості мисленнєвого реагування новою мовою напряму впливає на професійний статус, якість професійної комунікації та можливості кар'єрного зростання.

– *Бюрократичні вимоги, невизначеність статусу та перспектив* здійснюють емоційний тиск та зниження сил у вимушеного переселенця.

– *Робота у новій професійній сфері, зниження посадового рівня або вимушене місце праці*, передбачені в умовах соціальних правил, мають прямий вплив на самооцінку та емоційний стан.

– *Утворення та загострення криз: зміни місця проживання, сімейної кризи, кризи ідентичності, професійної кризи.*

Вірменський психолог А. Налчаджян стверджує, що становлення особистості мігранта у новому соціальному середовищі проходить через етапи:

- *Первинна адаптація* (ефект «нового місця»), що характеризується переживанням ейфорії, емоційним піднесенням та зниженням критичного мислення та триває від одного до шести місяців.

- *Пристосування* – накопичення проблем та розчарування; порівняння нової країни з батьківщиною; прийняття внутрішнього рішення – розчаруватися у новій реальності, чи адаптуватися. Цей період триває до двох років.

- *Акомодація або вирішення накопичених проблем.* Особистість все впевненіше долає перепони та вирішує проблеми, освоюючи особливості та правила нової країни; полегшується соціальна комунікація; виникає потреба пробувати щось нове. Цей процес триває від кількох місяців – до року.

- *Асиміляція або бікультуралізм.* Адаптувавшись, особистість помічає, що нова країна їй подобається; працює критичне мислення зі здатністю оцінити негативні та позитивні аспекти нової домівки; оновлюється та адаптується ціннісна сфера. Даний етап триває від одного до кількох років [1].

Етапи професійної адаптації особистості крізь призму терапевтичної клієнтської практики. Узагальнюючи досвід терапевтичної роботи від початку війни, стверджуємо про наступну послідовність адаптаційних процесів особистості до вимушених умов еміграції, яка охоплює комплекс особистісно-професійних трансформацій:

1. Зміцнення самооцінки та опори на власний життєвий досвід; в тому числі - професійні опори: особистісні якості, освіта та професійні скіли, практичний досвід.

2. Нормалізація психологічного стану шляхом формування навичок емоційної саморегуляції.

3. Дослідження особистісних цінностей, здібностей та схильностей; формування та зміцнення психологічної опори на них.

4. Дослідження шляхів реалізації професійного потенціалу в умовах нової країни.

5. Розкладання мети на кроки.

6. Зміцнення гнучкості та адаптативності особистості до нових умов і викликів професійного переформатування. Зміцнення лояльності до власної вразливості та людського фактору.

Висновки. Процес адаптації особистості до професійних викликів має чіткий алгоритм формування та послідовності внутрішньоособистісних опор, який поєднує комплекс емоційно-психологічних, особистісно-індивідуальних та професійно-соціальних складових; у процесі терапевтичної роботи вирішується послідовно та поступово. Як продуктивний спосіб проходження кризи передбачає переоцінку особистістю себе, власних цінностей та професійних орієнтацій та трансформацію показників відповідно нових умов внутрішньої та зовнішньої реальності.

Література

1. Андрушко Я. С. Психологія мігранта в дискурсі соціально – психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). с. 7 – 13.

2. Раєвська Я., Савич І. Особливості формування і трансформації соціальної ідентичності емігрантів з України у вимушених умовах війни. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. №3 (68). 79 – 86.

3. Синякова В., Грисенко А. - Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів.. *Наукові праці національної академії управління персоналом*. 2025. № 1 (66). с. 3 – 34.

Шестак Юлія Василівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
науковий керівник –

Галушко Любов Ярославівна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри практичної психології

АРТТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ КРИЗИ

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, пов'язані з військовими подіями, соціально-економічною нестабільністю, вимушеним переселенням населення та порушенням звичних умов життєдіяльності, істотно

впливають на психоемоційний стан дітей. Постійний вплив стресогенних чинників спричиняє зростання емоційної напруги, тривожності, страху та психологічної дезадаптації, що особливо гостро проявляється у дітей раннього та дошкільного віку.

Дошкільний вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, у межах якого формуються емоційна сфера, механізми саморегуляції, навички соціальної взаємодії та первинні способи реагування на стресові ситуації. Через недостатню сформованість психологічних захисних механізмів і складність вербалізації власних переживань діти дошкільного віку є особливо вразливими до впливу кризових умов. Наслідками такого впливу можуть бути емоційна нестабільність, труднощі у спілкуванні, порушення поведінки, психосоматичні прояви та зниження адаптаційних можливостей.

За таких умов особливого значення набуває проблема організації ефективної психоемоційної підтримки дітей дошкільного віку. Сучасна психологічна практика потребує використання методів, які відповідали б віковим особливостям дитини, забезпечували безпечно вираження емоційних переживань та сприяли збереженню психологічного благополуччя. Одним із таких методів є арттерапія, яка розглядається як гуманістично орієнтований напрям психологічної допомоги, заснований на використанні творчої діяльності з метою гармонізації емоційного стану особистості.

Арттерапія створює умови для символічного вираження внутрішніх переживань через малювання, ліплення, музику, казкотерапію, драматерапію та інші види творчої діяльності. Для дітей дошкільного віку творчість є природною формою самовираження, тому арттерапевтичні методи дають можливість передавати емоції та переживання у доступній і безпечній формі. Використання арттерапії сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку емоційної стійкості, активізації внутрішніх ресурсів та покращенню психоемоційного стану дитини.

У сучасній психологічній науці проблема психоемоційної підтримки дітей у кризових умовах привертає значну увагу дослідників. Водночас питання використання арттерапії у системі психоемоційної підтримки саме дітей дошкільного віку в умовах кризових впливів залишається недостатньо розробленим. Потребують подальшого наукового осмислення особливості застосування арттерапевтичних методів у роботі з дошкільниками, їх вплив на емоційний розвиток дитини та можливості впровадження арттерапії у практику закладів дошкільної освіти.

Викладення основного матеріалу. У науковій літературі арттерапія визначається як напрям психологічної допомоги, що базується на використанні різних видів мистецтва з метою вираження внутрішніх переживань, емоцій та психологічних станів особистості [1, с. 12]. Основою арттерапевтичного підходу є ідея про те, що творча діяльність сприяє вивільненню емоційної напруги, допомагає людині усвідомити власні почуття та знайти конструктивні способи їх вираження.

Поняття арттерапії виникло у середині ХХ століття. Вперше цей термін був використаний англійським художником і педагогом Адріаном Хіллом, який

звернув увагу на позитивний вплив художньої діяльності на психологічний стан людей під час лікування у медичних закладах [2, с. 25]. Він зазначав, що творчий процес допомагає людині відволіктися від переживань, знижує рівень тривожності та сприяє покращенню загального психологічного стану.

Витоки арттерапії тісно пов'язані з психоаналітичною теорією. Представники психоаналізу вважали, що творчість є одним із способів прояву несвідомих процесів особистості. Так, З. Фройд підкреслював, що художня діяльність може виступати засобом символічного вираження внутрішніх конфліктів та переживань людини [3, с. 87]. У свою чергу К. Г. Юнг розглядав творчість як спосіб прояву архетипних образів і глибинних психічних процесів, що сприяє гармонізації внутрішнього світу особистості [4, с. 102].

У подальшому розвиток арттерапії продовжився у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників. Вони розглядали арттерапію як метод психологічної допомоги, що дозволяє людині виражати емоції через художні образи та символи. Такий підхід є особливо важливим у тих випадках, коли людині складно вербалізувати свої переживання [5, с. 34].

Сучасні науковці визначають арттерапію як систему психологічних методів, що використовують різні види мистецтва для розвитку особистості та корекції її психоемоційного стану. До основних напрямів арттерапії відносять ізотерапію, музикотерапію, казкотерапію, драматерапію, танцювально-рухову терапію та інші види творчої діяльності [6, с. 58]. Кожен із цих напрямів має свої особливості, проте всі вони спрямовані на активізацію ресурсів особистості дошкільників.

Окрім різноманітних методів, у психологічній практиці використовуються різні форми організації арттерапевтичної роботи. Найпоширенішими є індивідуальна та групова форми. Індивідуальна арттерапія передбачає роботу психолога безпосередньо з однією дитиною. Така форма дозволяє більш детально дослідити емоційний стан дитини, врахувати її індивідуальні особливості та створити максимально комфортні умови для психологічної підтримки дошкільників [24, с. 92].

Групова форма арттерапії передбачає проведення творчих занять у невеликих групах дітей. Такий формат сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття підтримки та взаєморозуміння між учасниками групи. Під час спільної творчої діяльності діти навчаються співпрацювати, обмінюватися ідеями та підтримувати одне одного [25, с. 48].

Крім того, у практиці арттерапії можуть використовуватися комбіновані форми роботи, які поєднують кілька творчих методів. Наприклад, під час одного заняття можуть використовуватися елементи малювання, музики та рухової активності. Такий комплексний підхід дозволяє більш ефективно впливати на емоційну сферу дитини та сприяє її гармонійному розвитку.

Висновки. Отже, здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що арттерапія посідає важливе місце у системі психоемоційної підтримки дітей дошкільного віку в кризових умовах. Її психокорекційний потенціал зумовлений можливістю використання творчої

діяльності як безпечного способу вираження емоційних переживань, внутрішніх конфліктів і тривожних станів дитини.

Арттерапевтичні методи сприяють гармонізації емоційного стану, розвитку здатності до емоційної саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я» та активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Особливого значення арттерапія набуває у роботі з дошкільниками, оскільки відповідає віковим особливостям їх психічного розвитку та природній потребі у невербальному самовираженні.

Теоретично обґрунтовано, що ефективність арттерапії значною мірою залежить від системності її застосування, інтеграції у психолого-педагогічний простір закладу дошкільної освіти та залучення батьків до процесу психоемоційної підтримки дитини. Спільна творча діяльність сприяє зміцненню емоційного контакту між дитиною та дорослими, формуванню атмосфери психологічної безпеки й підтримки, що є особливо важливим в умовах кризових впливів.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаються в емпіричному дослідженні ефективності окремих арттерапевтичних методик у роботі з дітьми дошкільного віку в кризових умовах, вивченні особливостей їх впливу на емоційну стабільність, рівень тривожності, розвиток комунікативної сфери та психологічної стійкості дитини. Актуальним також є розроблення та апробація комплексних програм психоемоційної підтримки дошкільників із використанням арттерапевтичних технологій у практиці закладів дошкільної освіти.

Література

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2018. 128 с.
2. Киселева М. В. Арт-терапія в практичній психології та соціальній роботі. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 312 с.
3. Коваленко О. О. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. Київ : Либідь, 2020. 240 с.
4. Копитін О. І. Арт-терапія: теорія і практика. Київ : КНТ, 2015. 256 с.
5. Кулик Н. М. Методи психологічної роботи з дітьми. Київ : Освіта України, 2019. 210 с.
6. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Київ : Академвидав, 2018. 464 с.
7. UNICEF Mental Health and Psychosocial Support for Children in Emergencies. New York: UNICEF, 2022. 68 p.

Шимко Ія Миколаївна

Криворізький державний педагогічний університет
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціології та соціальної роботи

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з впливом війни на психоемоційний стан молоді, порушенням процесів соціалізації, зростанням рівня тривожності, стресу та дезадаптації. Умови воєнного та поствоєнного суспільства актуалізують потребу у пошуку ефективних засобів психосоціальної підтримки, які сприяють відновленню внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті арт-терапевтичні практики набувають особливого значення як інструмент соціально-педагогічної діяльності, що забезпечує м'який, екологічний вплив на емоційну сферу, сприяє самовираженню, рефлексії та розвитку адаптаційного потенціалу молоді.

Умови воєнного та поствоєнного суспільства зумовлюють загострення соціально-психологічних проблем молоді, пов'язаних із переживанням травматичного досвіду, підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та труднощами соціальної адаптації. У цих умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів підтримки, що сприяють відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Арт-терапевтичні практики виступають одним із найбільш екологічних та дієвих інструментів соціально-педагогічної діяльності, оскільки забезпечують можливість невербального самовираження, емоційного розвантаження та інтеграції травматичного досвіду.

Викладення основного матеріалу. Питанню арт-терапевтичних практик як особистісного ресурсу соціально-педагогічної діяльності присвячено чимало праць. (Цибуліна І., Григор'єва Л., Новгородський Р., Костенко Н., Корнят В. (2025)) акцентують увагу на арт-терапії як методі соціально-педагогічної реабілітації, який виступає ефективним інструментом соціально-педагогічної реабілітації дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах та їх адаптованість до вікових, когнітивних, психоемоційних та культурних особливостей, що дозволяє використовувати їх у найрізноманітніших реабілітаційних контекстах – від шкільного середовища до центрів соціальної підтримки(Цибуліна І., Григор'єва Л., Новгородський Р., Костенко Н., Корнят В. (2025) [2], інші науковці (Л. А. Митрофанова-Керсанова, Є. В. Кочерга, О. П. Яковліва, Л. Г. Яременко, О. І. Сауріна (2025)) розглядають арттерапію в контексті соціально-педагогічної підтримки та реабілітації особистості приділяючи увагу ролі арттерапії у процесі відновлення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, осіб з інвалідністю, дітей та молоді, які зазнали психологічної травми та аналізуючи кейси і практичний досвід доводять дієвість арттерапевтичних методів у відновленні внутрішніх ресурсів,

покращенні самооцінки, формуванні нової життєвої перспективи [1], а також інтеграції арттерапії в освітню та соціальну практику, зокрема через підготовку фахівців і впровадження інноваційних технологій [1].

Арт-терапія, яка є формою психологічної підтримки, допомагає у подоланні травматичного досвіду, відновленні комунікативних зв'язків та формуванні адаптаційних стратегій (Поліщук (2025)) [4]. Особливої уваги заслуговує характеристика сучасного досвіду застосування засобів арт-педагогіки та арт-терапії у практичній корекційно- реабілітаційній роботі, акцент на значущості обраних арт-терапевтичних технік, які слугують інструментом соціалізації та соціальної адаптації особистості (Логвіненко (2022)) [3].

Арт-терапевтичні практики розглядаються як інтегративний підхід, що поєднує можливості мистецтва, психології та педагогіки. Їх сутність полягає у використанні творчої діяльності як засобу пізнання внутрішнього світу особистості, вираження емоцій та подолання психологічних труднощів.

Поняття «арт-терапія» почало вживатися в ХХ столітті в англomовних країнах та розуміли як форму за допомогою якої використовували лікувальні та реабілітаційні практики. У кожного автора даний термін має свою інтерпретацію, наприклад, у Колпакчи О.С. Арт-терапія – використання мистецтва як терапевтичного фактору. Один з видів корекційної діяльності через залучення до мистецтва. З цією метою клієнт включається у процес обговорення творів мистецтва або до артистичної, творчої діяльності, що стимулює її самовираження (Колпакчи (2018)) [2], у Федій О., Арт-терапія, як визначальна складова естетичної терапії.

Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на суб'єкта і проявляється у реконструюванні психотравматичної ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні нових креативних способів їхнього задоволення (Хижна, Соколюк, Куцин (2023)) [6, с.21].

Отже, арттерапевтична практика – виступає методом психологічної допомоги за допомогою творчості (малювання, ліплення, танці, казка), базуючись на екологічному вираженні емоцій, внутрішньо особистісних конфліктах та травмах. Арт-терапевтична практика знижує тривожність, допомагає усвідомити підсвідомі механізми поведінки людини та гармонізує внутрішній стан.

У науковому дискурсі арт-терапевтичні практики виконують такі функції: терапевтичну (зменшення тривожності); діагностичну (виявлення прихованого); корекційну (комунікація); розвивальну (розвиток особистості).

Їх застосування сприяє створенню безпечного середовища, що є особливо важливим у роботі з молоддю, яка переживає наслідки воєнного стресу.

Застосування арт-терапевтичних практик у роботі з молоддю в умовах війни розглядається як ефективний науково обґрунтований підхід до формування безпечного психологічного середовища. У сучасних дослідженнях

у галузі психології травми та нейронаук доведено, що переживання екстремальних подій суттєво впливає на функціонування нервової системи, зокрема активізує структури, відповідальні за реакції страху і тривоги. У цьому контексті арт-терапія виступає засобом, що сприяє відновленню емоційної регуляції через залучення творчих процесів, які активують вищі когнітивні функції та знижують рівень стресового навантаження.

Особливого значення набуває здатність арт-терапії забезпечувати невербальні канали вираження внутрішніх переживань. Травматичний досвід часто є фрагментованим і важко піддається вербалізації, тому використання художніх форм самовираження дозволяє молоді символічно репрезентувати власний емоційний стан без необхідності прямого опису травматичних подій. Такий підхід сприяє зниженню психоемоційного напруження та формуванню відчуття внутрішньої безпеки.

Водночас арт-терапевтичні практики відповідають ключовим принципам створення безпечного освітнього і соціального середовища, серед яких важливими є прийняття, відсутність оцінювання та підтримка індивідуального досвіду. У процесі творчої діяльності акцент переноситься з результату на сам процес, що знижує рівень тривожності та страху помилки, забезпечуючи простір для вільного самовираження.

Групові форми роботи сприяють відновленню соціальних зв'язків, розвитку емпатії та формуванню відчуття приналежності до спільноти, що є критично важливим у ситуаціях вимушеної ізоляції та соціальної дестабілізації. Спільна творча діяльність створює умови для взаємної підтримки та обміну досвідом, що підсилює відчуття психологічної захищеності.

Крім того, арт-терапія сприяє розвитку резиліентності як здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. Через творчу діяльність молодь опановує конструктивні стратегії подолання стресу, формує позитивне ставлення до себе та відновлює відчуття контролю над власним життям. У такий спосіб арт-терапевтичні практики не лише виконують функцію психологічної підтримки, але й виступають інструментом довготривалої адаптації до умов невизначеності. Інтеграція арттерапевтичних практик у роботу з молоддю під час війни є важливим елементом створення безпечного середовища, що базується на поєднанні нейропсихологічних, емоційних та соціальних механізмів впливу. Такий підхід забезпечує комплексну підтримку особистості та сприяє збереженню її психологічного благополуччя.

Важливим продовженням означеного підходу є розгляд арттерапії не лише як інструменту стабілізації психоемоційного стану, але і як значущого особистісного ресурсу молоді в умовах війни. У сучасній науковій парадигмі поняття особистісного ресурсу пов'язується зі здатністю індивіда мобілізувати внутрішні та зовнішні засоби для подолання стресових ситуацій і збереження психологічної рівноваги. У цьому контексті арттерапія виступає ефективним механізмом актуалізації внутрішніх потенціалів особистості.

Залучення до творчої діяльності сприяє формуванню суб'єктності молоді, тобто здатності усвідомлювати себе активним учасником власного життя навіть

у ситуаціях високої невизначеності. Через художню експресію відбувається переосмислення травматичного досвіду, його інтеграція в особистісну історію без руйнівного впливу на самоідентичність. Арттерапевтичні практики сприяють розвитку рефлексії та емоційної компетентності. У процесі творчої діяльності молода людина вчиться розпізнавати, диференціювати та приймати власні емоції, що є важливою складовою психологічної стійкості. Формування таких навичок забезпечує більш ефективне реагування на стресові виклики та знижує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Необхідно також підкреслити роль арттерапії у формуванні смисложиттєвих орієнтацій. Творчий процес відкриває можливості для пошуку нових значень, конструювання майбутнього та відновлення відчуття перспективи, що особливо актуально в умовах війни, коли базові уявлення про стабільність зазнають руйнування. Арттерапія постає не лише як метод психоемоційної підтримки, але як багатовимірний ресурс особистісного розвитку молоді, активізації внутрішніх резервів, сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки та підтримує процес самовідновлення особистості в кризових умовах. Інтеграція арттерапевтичних практик у роботу з молоддю дозволяє підсилити їхню здатність до саморегуляції, самореалізації та збереження психологічного благополуччя.

Структура особистісного ресурсу складається з емоційного компонента, когнітивного та поведінкового компонентів.

В умовах війни особистісні ресурси зазнають значного виснаження, що актуалізує необхідність їх відновлення та розвитку засобами соціально-педагогічної діяльності. Соціально-педагогічна робота з молоддю є системним чинником, що забезпечує ефективну інтеграцію арттерапевтичних практик у процес підтримки та розвитку особистості в умовах війни. Такий підхід дозволяє поєднати індивідуальні ресурси молодої людини із можливостями соціального середовища, створюючи цілісну систему підтримки, спрямовану на подолання наслідків психотравмуючих подій.

Передусім, соціально-педагогічна діяльність виступає важливим механізмом організації безпечного простору, в якому арттерапевтичні практики можуть реалізовувати свій потенціал. Йдеться не лише про фізичну безпеку, а й про формування психологічно комфортного середовища, заснованого на довірі, підтримці та прийнятті. Саме фахівець соціально-педагогічної сфери разом з психологом забезпечують дотримання цих принципів, виступаючи посередниками між особистістю та соціумом.

Крім того, соціально-педагогічна робота сприяє цілеспрямованому розвитку соціальних компетентностей молоді, що є необхідною умовою їхньої адаптації в кризових обставинах. У поєднанні з арттерапією це дозволяє не лише опрацьовувати емоційний досвід, але й формувати навички ефективної комунікації, співпраці та взаємодопомоги.

Важливим аспектом є також профілактична функція соціально-педагогічної діяльності. Систематична робота з молоддю дозволяє своєчасно виявляти ознаки психоемоційного виснаження, дезадаптації чи соціальної

ізоляції та впроваджувати відповідні корекційні заходи, зокрема із застосуванням арттерапевтичних методик. Це забезпечує не лише реакцію на вже наявні проблеми, але й запобігання їх поглибленню.

Висновки. Отже, соціально-педагогічна робота з молоддю є необхідною умовою реалізації потенціалу арттерапії як засобу формування безпечного середовища та розвитку особистісних ресурсів. Вона забезпечує системність, цілеспрямованість і сталість впливу, сприяючи комплексній підтримці молоді та її успішній адаптації до складних соціальних реалій. Узагальнюючи викладене, доцільно підкреслити, що впровадження арттерапевтичних практик у поєднанні із соціально-педагогічною роботою безпосередньо сприяє розвитку резильєнтності молоді як ключового особистісного ресурсу в умовах війни. Саме через створення безпечного середовища, підтримку емоційної експресії та залучення до соціальної взаємодії формується здатність молодої людини адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після травматичного досвіду. Таким чином, резильєнтність виступає інтегративним результатом комплексного впливу арттерапії та соціально-педагогічної підтримки, забезпечуючи довготривалу психологічну стійкість і здатність до конструктивного життєтворення.

Література

1. Арттерапія в контексті соціально–педагогічної підтримки та реабілітації особистості / Л. А. Митрофанова-Керсанова, Є. В. Кочерга, О. П. Яковліва, Л. Г. Яременко, О. І. Сауріна // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 5(51). С. 2108–2124. <https://dspace.bdpu.org.ua/server/api/core/bitstreams/e107c40d-eb8a-4de8-b0a7-e2126d4065a7/content>
2. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник/ О. С. Колпакчи: Київ «Центр учбової літератури», 2018. 288с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/04/Арт-терапія-курс-лекцій>.
3. Логвиненко Т. О. Використання засобів арт-педагогіки та арт-терапії у соціально-педагогічній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами / Наука і техніка сьогодні № 5(5) (2022)С.676-691. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/1615/1613>
4. Поліщук І. П. Арт-терапія як засіб психоемоційної підтримки внутрішньо переміщених сімей. Соціально-педагогічне партнерство закладів освіти та соціальних інституцій під час війни: матеріали IV Всеукраїнського круглого столу / За заг. ред. Т. Куниці. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. 124 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-8011-09-3-2025-124>
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746134/1/Збірник_%28ред.%20Т.Ю.%20Куниця%2
5. Цибуліна І., Григор'єва Л., Новгородський Р., Костенко Н., Корнят В. (2025). Арттерапія як метод соціально-педагогічної реабілітації. *Вічливість. Humanitas*, 3, 162–171, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.21>
https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11211/ARTTHERAPI_A_AK_METOD_SOCIALNO-PEDAGOGICNOI_REABILIT.pdf?

6. Хижна О., Соколюк О., Куцин Е. Арт-педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей Методичний посібник. Київ. «КНТ», 2023. 148с.

Щирук Ірина Анатоліївна

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
аспірантка кафедри практичної психології

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННОГО СТРЕСУ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Постановка проблеми. У вітчизняній психології відсутній єдиний теоретико-методологічний підхід до дослідження психологічних проблем осіб, постраждалих на ПТСР та напрямку їх корекції. Одні автори описують нейропсихологічну реабілітацію і приділяють увагу переважно корекції психічних порушень [1]; інші автори описують клініко-психологічну реабілітацію, спрямовану на корекцію пам'яті [5]; нейрокогнітивну реабілітацію [3, 4]; напрям когнітивної реабілітації описують [2, 3]. Водночас детального дослідження проблеми вивчення особливостей особистості та динаміки відносин особистості в процесі реабілітації, а також проблеми застосування заходів соціально-психологічної допомоги з урахуванням когнітивного зниження у військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР недостатньо.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень з проблеми соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР виявив низку суперечностей:

- по-перше, суперечність між широкою поширеністю психологічних проблем адаптації військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР та недостатньою розробленістю теоретико-методологічної бази психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР, відсутністю концепції, моделі соціально-психологічної реабілітації, комплексних програм соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільним особам, постраждалим на ПТСР;

- по-друге, суперечність між високою потребою у соціально-психологічній допомозі та недостатньою вивченістю завдань соціально-психологічного впливу: психологічних особливостей військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР, стану вищих психічних функцій (пам'яті, уваги, мислення), особливостей динаміки взаємодії особистості військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР й психологічних факторів, що впливають на успішність процесу реабілітації (відновлення соціальної взаємодії та якості життя);

- по-третє, суперечність між потребою у соціально-психологічній допомозі та недостатньою вивченістю можливостей методів соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільним особам, постраждалим на ПТСР, з урахуванням специфіки ушкодження когнітивних процесів й зниження рівню

соціальної взаємодії, як засобу оптимізації реабілітаційного процесу, підвищення прихильності до терапії та якості життя.

Теоретичний аналіз літератури з проблем реабілітації та емпіричне дослідження стану вищих психічних функцій і психологічних особливостей особистості військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР на кожному етапі соціально-психологічної реабілітації сприяє виявленню психологічних проблем адаптації та створенню концепції й моделі соціально-психологічної реабілітації, орієнтованих на особистість програм соціально-психологічної допомоги, спрямованих на оптимізацію реабілітаційного процесу.

Комплексні соціально-психологічні й особистісно-орієнтовані програми соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільним особам, постраждалим на ПТСР, розроблені на основі концепції соціально-психологічної реабілітації з урахуванням динаміки системи відносин особистості військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР в умовах реабілітації, сприяють формуванню позитивних установок стосовно власне себе, до терапії та реабілітації; до соціуму та сприяють адаптації.

Отже, вивчення порушень вищих психічних функцій та психологічних особливостей особистості військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР залежно від негативних наслідків, тяжкості порушення, статі сприяє виявленню провідних психологічних проблем на кожному етапі соціально-психологічної реабілітації; виявленню найбільш доцільних завдань соціально-психологічного впливу та створенню диференційованих програм соціально-психологічної допомоги на кожному етапі соціально-психологічної реабілітації.

Висновки. Концепція соціально-психологічної реабілітації з урахуванням динаміки системи відносин особистості військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР на кожному етапі соціально-психологічної реабілітації, проблем адаптації, рівня соціальної взаємодії та якості життя сприяє формуванню диференційованих особистісно-орієнтованих програм соціально-психологічної допомоги.

Застосування програм соціально-психологічної допомоги, розроблених з позицій цілісного підходу, сприяє формуванню установок реабілітації (прихильність до терапії, співпраця з терапевтом, активність у терапії) та спрямовано на оптимізацію реабілітаційного процесу.

Створення концепції та моделі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб, постраждалих на ПТСР є необхідним для обґрунтування розробки комплексних програм соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільним особам, постраждалим на ПТСР на кожному етапі соціально-психологічної реабілітації та їх апробації в умовах реабілітаційного процесу.

Література

1. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика. Монографія. В.І.Цимбалюк, В.В.Стеблюк, О.В.Друзь, Н.О.Марута, Г.М.Кожина та ін. К.: ВСВ Медицина, 2021. 256 с.

2.Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 1977. 196, 129-136. <http://dx.doi.org/10.1126/science.847460>

3.Horowitz M.J. *Stress-response syndromes: PTSD, grief, adjustment, and dissociative disorders*. M.J. Horowitz. New York: Jason Aronson, 2011. 358 p.

4.Kardiner A. *The Traumatic Neuroses of War*. Reprint of 1941. Edition Martino Fine Books. 2012. 270 p

5.Van der Kolk B.A., Roth S., Pelcovitz D., Sunday S. & Spinazzola J. Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*. October 18(5). 2005. P.389-399

Збірник матеріалів
VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(з міжнародною участю)

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Центральноукраїнський державний університет імені
Володимира Винниченка 25006, Кропивницький, вул.
Шевченка, 1
Тел.: (0522) 24-59-84.
Факс.: (0522) 24-85-44.
E-Mail: mails@cuspu.edu.ua

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко С. В.
25006, м. Кропивницький, вул. Театральна, 31, кв. 4
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8090 від 18.03.2024
kod@kod.kr.ua

