

Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

Державний податковий університет

Запорізький національний університет

Рівненський державний гуманітарний університет

Державне некомерційне підприємство
«Державний університет «Київський авіаційний ІНСТИТУТ»
Факультет наук про Здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Середня загальноосвітня школа №166 м. Києва

Гімназія №126 Дніпровського району м. Києва

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ»

Збірник матеріалів
ІІ науково-практичного круглого столу
11 грудня 2025 року

КИЇВ – 2025

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
А 43

Рецензенти:

Волошина В.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Вольнова Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 7 від 29 грудня 2025 р.)

Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників ІІ науково-практичного круглого столу (11 грудня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П., Темрук О.В. – Київ, 2025. – 94 с.

Збірник містить матеріали доповідей учасників круглого столу та охоплює низку проблемних питань, які стосуються актуальних проблем фахової підготовки психологів, психологічних особливостей конфліктної поведінки особистості, психологічних засад управління конфліктами у сучасних умовах, можливостей психологічного консультування у врегулюванні конфліктів, медіації як технології управління конфліктами, емоційної складової у міжособистісній взаємодії у сучасних умовах, психологічних особливостей переживання криз в умовах війни, психологічних аспектів вирішення міжособистісних конфліктів у освітньому середовищі, управління конфліктами як умови збереження ментального здоров'я особистості, використання потенційних можливостей внутрішньоособистісних конфліктів задля особистісного зростання.

© Колектив авторів, 2025

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

Матяш-Заяц Людмила
Підготовка психологів до врегулювання конфліктів у сучасних умовах: виклики і перспективи…….6

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Долинська Любов, Дзямко Світлана
Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків у ситуації булінгу…….11

Миколайчук Каріна
Психологічні особливості агресивності студентської молоді в сучасних умовах…….....16

ДЕСТРУКТИВНІ НАСЛІДКИ КОНФЛІКТІВ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Попелюшко Роман, Якубович Анна
Особливості прояву емоційного стану у осіб з високим рівнем психологічного вигорання……...20

МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

Шевченко Наталія
Психологічні аспекти медіації в управлінні конфліктами……..24

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ільченко Ольга
Психологічні механізми емоційного інтелекту у врегулюванні міжособистісних конфліктів…….29

Дідух Марина, Кунда Єгор
Особливості функціонування та розвитку емоційного інтелекту дошкільників в умовах війни……33

Корнєва Аліна
Емоційна регуляція як компонент життєстійкості дорослих у кризових обставинах……..…36

Сидоренко Ольга
Емоційна регуляція як психологічний ресурс ефективної міжособистісної взаємодії…….39

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

Заушнікова Марина
Феномен резильєнтності психологів: структура, чинники та професійні прояви…….44

Патруль Марія, Долинська Любов
Психологічний супровід професійного самовизначення студентів авіаційних спеціальностей……..….47

Попелюшко Роман, Литкович Валентина
Вплив травматичного досвіду війни на формування механізмів ревіктимізації особистості…….50

Попелюшко Роман, Назаренко Софія
Колективна психологічна травма в умовах війни в Україні……55

Рудюк Олег
Психологічні особливості подолання особистісної кризи зайнятості у безробітних…….61

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Головченко Аліна
Психолого-педагогічні особливості виникнення та подолання конфліктів у навчальному процесі……66

Мітленко Костянтин
Психологічні особливості особистості тренера у професійній діяльності…70

Рощенко Тетяна, Яковицька Лада
Соціальна підтримка як ключовий ресурс психологічної адаптації підлітків……..73

Рябоконь Анна
Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів у контексті впливу шкільного булінгу на самооцінку підлітків……78

ВІД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Корнєв Андрій
Адаптація військовослужбовців у контексті внутрішньоособистісних конфліктів, пов’язаних із бойовим досвідом……..….83

Темрук Олена, Савельєв Євген
Трансформація інфантильних рис особистості в екстремальних умовах…….86

Чиж Олександра
Креативність як ресурс подолання внутрішніх конфліктів…….89

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

Людмила Матяш-Заяц,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ

У той час, як в Україні відбувається повномасштабна війна, коли частина населення вимушена покинути свої домівки і шукати можливостей налагодити своє життя у інших регіонах нашої держави або за її межами, коли багато сімей зіткнулися з втратою рідних – батьків, дітей, близьких родичів чи просто знайомих людей, коли відсутнє розуміння того, як довго ще доведеться жити у постійному стресі, особливо важливо, щоб люди розуміли і знали, де і як можна отримати підтримку. Відтак актуальність окреслення викликів та перспектив підготовки фахівців-психологів, здатних до ефективної роботи з конфліктними взаєминами та особистісними проявами, які і обумовлюють конфлікти, і виникають внаслідок них.

Безумовно, важливою для подолання негативних аспектів конфліктів є можливість людей отримати фахову психологічну підтримку. Таку підтримку можуть надавати насамперед психологи. Враховуючи ті виклики, які стоять перед українським суспільством, вимоги до фахової підготовки психологів значно зростають. Важливим фактором, який сприятиме реалізації високих вимог до фахівців, які надають психологічну допомогу і підтримку, стало прийняття у 2025 році Закону № 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [2].

Підготовка здобувачів, які обрали спеціальність «Психологія», є надзвичайно важливою місією вищої освіти, яка таким чином робить власний внесок у підтримання, збереження та відновлення психічного здоров'я. Попри те, що в Україні вже є сталі традиції підготовки таких фахівців, у багатьох

закладах вищої освіти навіть технічного профілю є освітньо-професійні програми підготовки бакалаврів та магістрів за спеціальністю «Психологія», потреба у психологах в Україні постійно зростає.

Варто відзначити, що Україна зіткнулася з потужними викликами, і досвіду реагування на них наразі недостатньо. Серед проблем, які ускладнюють підготовку психологів, у тому числі і до врегулювання конфліктних ситуацій у різних сферах, вважаємо за можливе виділити такі виклики: 1) соціальні; 2) психологічні; 3) освітні.

Соціальні виклики об'єднують у собі цілу низку проблем, які характеризують функціонування як окремої особистості, так і соціальних груп, спільнот та суспільства в цілому. Напевне, найпотужнішим з таких викликів на сьогодні стала повномасштабна війна, що впливає на усі сфери життєдіяльності українців. Тут варто відмітити, що саме війна є ключовим викликом, з яким тісно пов'язані усі інші. До таких соціальних викликів ми можемо віднести ускладнення організації освітнього процесу: змішаний формат організації освітнього процесу, необхідність реалізовувати безпекові заходи під час навчання (а іноді і переривати навчальні заняття задля збереження життя і здоров'я науково-педагогічних працівників та здобувачів освіти). Окрім того, сама система освіти є досить нестабільною, перебуває у стані перманентного реформування. З одного боку, це є свідченням того, що система освіти демонструє прагнення до оновлення, однак у цьому процесі проявляються певні протиріччя: щоб бути ефективною, система освіти має змінитися. Але реалізувати необхідні зміни досить складно через те, що часто науково-педагогічні працівники, які покликані втілювати у життя інновації, часто самі позбавлені необхідних психологічних та матеріальних ресурсів для цього. Наступною соціальною проблемою, з якою ми стикаємося при підготовці психологів до врегулювання конфліктних ситуацій, є те, що за останні роки (починаючи з пандемії COVID-19) значною мірою трансформувалася структура і якість соціальних контактів, і ці зміни необхідно ще ретельно дослідити та оцінити станом на сьогодні ще недостатньо

досліджені та оцінені. До соціальних викликів ми вважаємо за можливе віднести вимушену міграцію українців, обумовлену війною, та соціальні страхи, які актуалізувалися у такий складний, переломний момент існування нашої країни. Одним із дієвих страхів в умовах глобалізації визначають страх втрати ідентичності [1], а сучасна війна багатьма українцями сприймається як війна за право бути і залишатися українцями, за право бути. Окрім того, поширеними серед українців стають страх втратити власне життя чи життя близьких. Оскільки здобувачі освіти, які опановують фах психолога, є частиною українського суспільства, можемо припускати, що вони теж мають подібні переживання. І це означає, що для того, щоб стати ефективним психологом, кожен з них повинен пропрацювати і цей аспект власної особистості, що теж потребує часу. А не забуваємо, що психологи потрібні вже зараз.

Друга група викликів може бути умовно означена як «психологічні». Вони стосуються саме психологічних особливостей особистості, які проявляються у міжособистісній взаємодії, зокрема, і у конфліктних ситуаціях. Зокрема, ми вважаємо, що викликами, з якими ми стикаємося у процесі підготовки психологів до врегулювання конфліктів, є підвищення рівня конфліктності здобувачів, про що все частіше говорять учасники наукових заходів. Звісно, причини такого явища часто лежать у соціальній площині, але нехтувати цим явищем також не можна. Одним із чинників, які, на нашу думку, сприяють підвищенню конфліктності, є хронічний стрес та емоційне вигорання психологів.

Насамкінець, вважаємо за необхідне розкрити освітні виклики, які впливають на підготовку психологів до роботи з конфліктними взаєминами. Тут варто відмітити, що усі учасники освітнього процесу доводиться відчувати на собі усі труднощі переживання війни, що загалом знижує якість навчання. Перерви у заняттях через повітряні тривоги чи вимкнення світла обумовлюють виникнення значних прогалин у знаннях, ускладнюють доступ до наукової інформації як науково-педагогічних працівників, так і здобувачів освіти. Ще

одним аспектом даної проблеми є те, що досвід надання допомоги з врегулювання конфліктів в умовах війни є недостатнім, його необхідно глибше досліджувати ти узагальнювати задля того, щоб озброювати майбутніх психологів актуальними для сучасних умов інструментами роботи. І знову ми стикаємося з протиріччям, яке полягає у розходженні між високою потребою у фахівцях з врегулювання конфліктів та неможливістю швидко задовольнити таку потребу.

Однак ми вважаємо, що означені проблеми не повинні стати перешкодами для підготовки психологів, здатних до ефективної роботи з врегулювання конфліктів. Навпаки, їх усвідомлення та врахування можуть стати передумовами для підвищення ефективності підготовки фахівців-психологів. І саме це обумовлює необхідність окреслення перспектив підготовки таких спеціалістів.

Насамперед вважаємо за необхідне впровадження та підтримку освітньо-професійних програм, які готують психологів, а особливо тих, які чітко орієнтують здобувачів освіти на поглиблене вивчення такого складного соціально-психологічного феномену, яким є конфлікт. Це, своєю чергою, тягне за собою і необхідність вдосконалення нормативно-правової бази, яка регулює підготовку фахівців у сфері психології. Зокрема, вважаємо за доцільне розробку та впровадження окремого професійного стандарту для психологів, які у своїй діяльності фокусуються на різних типах конфліктів.

Наступною перспективою у діяльності усіх залучених до процесу підготовки психологів до врегулювання конфліктів може стати розробка технік та технологій роботи з конфліктами, специфічними для сучасного українського суспільства.

Враховуючи вищевикладене вважаємо за можливе зробити такий висновок: підготовка фахівців-психологів в сучасних українських реаліях пов’язана з цілою низкою проблем, а їх розуміння і врахування може сприяти підвищенню якості професійної підготовки психологів, а чітке розуміння

перспектив такої підготовки сприятиме як підвищенню якості фахівців-психологів, так і розвитку української психологічної науки.

Список використаних джерел

1. Горохова Л.В. Соціальні страхи в глобалізованому світі. Вісник Дніпропетровського університету. Філософія. № 9/2. С. 149-153.
2. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» № 4223-IX. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Любов Долинська,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Світлана Дзямко,
студентка 1 курсу магістратури
вечірнього відділення факультету психології
за освітньою програмою «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день недостатньо досліджень присвячено темі психологічних особливостей схильних до цькування учнів, що обумовлює її актуальність. Кількість жертв булінгу І типу є приблизно однаковою за статтю в усьому світі, при цьому особи жіночої статі частіше стають жертвами непрямого булінгу. Агресивний тип поведінки демонструє кожен другий учень чоловічої статі і кожен третій жіночої. З віком ця різниця стає незначною, але юнаки частіше вдаються до фізичних форм цькування, дівчата – до психологічних. Причини такої поведінки різняться за статтю: особи чоловічої статі хочуть зайняти лідируючу позицію серед однолітків, а дівчата – привернути увагу. У дослідженні гендерних особливостей булінгу у учнів зроблено висновок про те, що дівчата більш емоційні, а юнаки булять з метою захопити владу.

Огляд літератури з проблеми. Булінг як деструктивна форма комунікативної поведінки в освітньому просторі став предметом вивчення на початку ХХ століття, але до проведення його фундаментальних досліджень приступили із 90-х років минулого століття. Науковий інтерес щодо цієї проблеми зосереджено на дослідженнях у галузі освіти та психології, і

переважна їхня більшість присвячена дослідженню можливостей розвитку булінгу. Згідно із результатами дослідження S.Pengpid, K.Peltzer взаємозв'язку між різними формами булінгу та станом фізичного здоров'я і психосоціального статусу особистості із країн Південно-Східної Азії, виявлено такі причини віктимізації, як: вживання підлітками тютюну, алкоголю і наркотиків, відсутність близьких друзів, недостатня або надмірна вага [5]. У дослідженні K.Kosir, L.Klasinc, T.Spes доведено, що зовнішніми та внутрішніми предикторами віктимізації та булінгу учнів є їхня стать, вік, низькі академічні досягнення, незначна кількість дружніх стосунків, а також високий рівень інтерналізації та екстерналізації гніву [2].

У 80-х роках минулого століття у норвезьких школах уперше було впроваджено програму профілактики булінгу «Програма запобігання знущанням Олвеуса (OBPP)» [3]. Надалі її було впроваджено у багатьох країнах світу і досі вона залишається актуальною. Підставою для більшості реалізованих програм за кордоном є розробки Д.Олвеуса (програма запобігання знущань Olweus, OBPP), спрямовані на формування позитивного внутрішньошкільного клімату, шляхом перегляду відеороликів, створення груп за інтересами, активізації дозвіллєвої діяльності. Однак, незважаючи на накопичені теоретичні уявлення про булінг (D.Olweus), про його особливості (K.Kosir, L.Klasinc, T.Spes), чинниках і наслідках, типології, структурі та рольовій поведінці, способах діагностики та профілактики (D.Olweus, S.Limber, V.Flerx, N.Mullin, J.Riese, M.Snyder), більшість робіт присвячено дослідженню існуючого в умовах освітніх організацій булінгу, і мало праць із вивчення можливості його виникнення. В.Андрєєнковою, В.Байдик, Т.Войцях, М.Васильєвою, Л.Зеленською, О.Калашник та ін. запропоновано однорівневу модель профілактики шкільного булінгу із використанням потенціалу первинного колективу з метою навчання їхньому спілкуванню та спільній діяльності. Однак існує незначна кількість програм психологічного супроводу, орієнтованих на усіх учасників освітнього процесу (вчитель-учень-батьки).

Виклад основного матеріалу. А.Квашею обґрунтовано психологічні особливості особистості, що визначають її схильність до віктимної поведінки у ситуації булінгу (самооцінка, тривожність, толерантність, ворожість, нарцисизм, психопатія тощо), а також рольова поведінка «булерів» і «жертв» [1]. Разом із тим досі недостатньо досліджені такі ролі у булінг-структурі, як «послідовники» булера, «активні захисники», «пасивні захисники», «байдужі спостерігачі» [4], слабко досліджено психологічні механізми трансформації статусно-рольових відносин у булінг-структурі. Але основною проблемою, що вимагає особливої уваги, є наявність суперечності між недостатньою вивченістю психологічних особливостей комунікативної поведінки у ситуації булінгу та необхідністю розробки ефективних програм психологічного супроводу, спрямованих на профілактику ризиків виникнення булінгу та корекцію його наслідків.

В результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу проблеми комунікативної поведінки особистості у ситуації булінгу було виокремлено концептуальні основи його емпіричного дослідження (у булінг-структурі колективу виокремлюють вісім основних ролей: «агресор», «жертва», «активні захисники», «пасивні захисники», «послідовники», «прихильники», «пасивні прихильники», «байдужі спостерігачі»; можлива і трирольова структура моделі булінгу, в якій присутні «жертви», «агресори» і «свідки», які реалізовані у стратегії і тактиці емпіричних досліджень булінгу; психологічних особливостей комунікативної поведінки у ситуації булінгу. Емпірично доведено, що комунікативна поведінка учнів у ситуації булінгу обумовлена психологічним профілем і широким діапазоном статусів і ролей. Виявлено, що загальними психологічними особливостями комунікативної поведінки учнів у ситуації відсутності дій булінгу, незалежно від їхньої статі, є «тривожність» і «емоційна нестійкість», а унікальними – «психічна неврівноваженість», «непримусність», «самооцінка» в учнів чоловічої статі, а також «відчуженість» і «відкритість» в учнів жіночої статі. Юнаки характеризуються дистанціюванням від групи, одноманітністю життя і

небажанням вибудовувати відносини у класі. Надмірно емоційні, вразливі та чутливі дівчата схильні ставати жертвами булінгу; доведено, що загальними психологічними особливостями комунікативної поведінки у ситуації булінгу ІІ типу («жертва»), незалежно від їхньої статі, є «тривожність» та «емоційна нестійкість», а унікальними – «владність», «невимушеність», «самооцінка» в учнів чоловічої статі, а також «відчуженість», «активність» та «адекватність» в учнів жіночої статі. Юнаки намагаються проявляти активність у громадських справах. Для них характерним є спілкування лише зі знайомим колом осіб. Дівчата дотримуються активної соціальної позиції, але групою не сприймаються, тому дистанціюються від неї.

Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено типи комунікативної поведінки учнів у ситуації булінгу ІІ типу та відсутності дій булінгу. Незалежно від статі (чоловічої\жіночої) у ситуації булінгу ІІ спостерігається такий тип комунікативної поведінки, як «Напружений комунікант» і «Неуважний комунікант», а у ситуації відсутності дій булінгу − «Напружений комунікант» і «Складний комунікант». При статусах «високостатусний» і «знехтуваний» поширений такий тип комунікативної поведінки, як «Напружений комунікант»; при статусах «високостатусний» і «середній» − такі типи комунікативної поведінки, як «Похмурий комунікант» і «Нетовариський комунікант»; при статусах «середній» і «відкинутий» – «Неуважний комунікатор». Емпірично доведено, що системоутворюючу роль у булінг-структурі виконують дві статусно-рольові позиції із найсильнішим взаємозв'язком: «булер» («зірка») і «жертва» (статус «знехтуваний», «відкинутий») і пов'язані із такими булінг-позиціями, як «послідовники булера» («високостатусний»), «активні захисники» («зірка») і «пасивні захисники» («середній»). Підвищення рівня агресивності сприяє трансформації тривожних та імпульсивних «послідовників булера» («високостатусних») в агресивних та тривожних «булерів» («зірок»). «Жертва», що має занижену самооцінку і підвищений рівень тривожності, відчуває заздрість і ненависть до оточуючих за реальні або вигадані дії, не

довіряє оточуючим, висловлює власні почуття за допомогою крику та обзивання, об'єднує навколо себе «активних захисників» і «пасивних захисників». Підвищення рівня агресивності «жертви» забезпечує трансформацію у «булера» і «пасивних захисників», а зниження в «активних захисників» («зірка») – визнаних лідерів класу, які, на відміну від «пасивних захисників» («середніх»), чия чутливість і вразливість не дозволяє заступитися за жертву перед булером, прагнуть надати їй допомогу і підтримку.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати дослідження може бути використано для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на профілактику ризиків виникнення булінгу та корекцію його наслідків, а також застосовано у діяльності практичних психологів при психологічному консультуванні, для підготовки фахівців психологічних професій і в освітньому процесі. Перспективи подальшого дослідження проблеми передбачають вивчення психологічних особливостей комунікативної поведінки у ситуації булінгу в умовах окремих закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Кваша А. Булінг: поняття і сутність. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 45., Т. 2., 2021. С. 121-125. http://www.aphnjournal.in.ua/archive/45_2021/part_2/20.pdf
2. Kosir K. Predictors of self-reported and peer-reported victimization and bullying behavior in early adolescents: the role of school, classroom, and individual factors / K.Kosir, L.Klasinc, T.Spes // *European journal of psychology of education*. 2020. Vol. 35(2), 381-402.
3. Olweus D. Bulling prevention program: schoolwide guide / D.Olweus, S.P. Limber, V.C. Flerx, N.Mullin, J.Riese, M.Snyder. Hazelden: Center City MN, 2007. 280 p.
4. Olweus D. Bullying at school: what we know and what we can do. New York: Wiley-Blackwell, 1993. 152 p.

5. Pengpid S. Bullying victimization and externalizing and internalizing symptoms among in-school adolescents from five ASEAN countries / S.Pengpid, K.Peltzer // *Children and Youth Services Review*. 2019. Vol. 106. DOI:10.1016/j.childyouth.2019.104473

Каріна Миколайчук,
студентка 1 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
Державного податкового університету

Науковий керівник:
Марина Заушнікова,
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У сучасних умовах набуває актуальності проблема агресивності молоді. У зв'язку зі зростанням нестабільності, впливом інформаційно-цифрових технологій, економічними кризами й труднощами, військовими подіями, молодь стикається з підвищеним психологічним навантаженням, що часто проявляється через агресивну поведінку [5, с. 28]. Агресивність юнаків і дівчат є не тільки окремою особистісною проблемою, але й серйозною соціальною загрозою, яка здійснює вплив на навчальне й професійне середовище, міжособистісні стосунки, рівень злочинності, відчуження, конфліктність тощо. Особливо актуальною окреслена проблема стає в Україні, де студентська молодь зазнає додаткового стресу через війну та численні соціальні потрясіння.

Питання агресивності молодих людей впродовж останніх років привертає посилену увагу українських дослідників, зокрема над цим питанням працюють такі українські науковці, як Н. Голярдик [2], А. Заїкіна [4], В. Товт [5] та ін.

Студентські роки припадають на юнацький вік, який є складним періодом для особистості й супроводжується кризами. У зв'язку з цим, студентська молодь можуть часто проявляти агресивність, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування ідентичності, пошук власного місця у світі, переосмислення соціальних ролей та зростає чутливість до фрустраційних ситуацій. [4, с.136].

Студентська молодь може проявляти різноманітні форми агресії, які відрізняються за способами вираженості та наслідками. Серед них виокремлюють кілька головних типів: фізична, вербальна, психологічна та соціальна агресія. Фізична агресія характеризується застосуванням фізичної сили щодо інших осіб – це можуть бути бійки, удари, штовхання або інші насильницькі дії. Вербальна агресія проявляється через використання образливих висловлювань, погроз, принижень та різких словесних форм впливу. Психологічна агресія пов'язана із застосуванням емоційного тиску, маніпуляцій та поведінкових стратегій, спрямованих на зниження самооцінки іншої людини або завдання їй моральної шкоди, зокрема через знущання, ігнорування чи постійну критику. Соціальна агресія проявляється у використанні свого статусу або впливу в групі для приниження чи ізоляції інших шляхом виключення зі спільноти, поширення чуток, ігнорування та створення атмосфери відчуження, що особливо небезпечно в умовах студентського середовища, де міжособистісні взаємини відіграють ключову роль у процесі адаптації [1].

З-поміж психологічних особливостей, які провокують агресивність молоді, зазвичай виокремлюють недостатній особистісний розвиток та комунікативні навички, знижену самооцінку, знижений рівень довільності. Серед форм ворожих реакцій у молодих людей виділяють: образу – заздрість та ненависть до навколишнього, обумовленим почуттям гніву на увесь світ за дійсні чи вигадані страждання й гіркоти; підозрілість – недовіра й обережність стосовно людей, які засновані на переконанні, що навколишні мають намір заподіяти шкоду [2, с. 233].

Дослідження, проведене Л. Журавльовою @ В. Заруднєвою [3, с. 89], засвідчило, що ієрархічний аналіз показників агресивної спрямованості особистості юнацького віку щодо різних соціальних об'єктів в умовах повномасштабного вторгнення має таку послідовність (у порядку зменшення інтенсивності): представники адміністрації та керівництва, поведінка однолітків, дії сторонніх осіб, ставлення до батьків, власне «Я», а також формалізоване зовнішнє соціальне середовище. Існують також гендерні відмінності в спрямуванні агресії, юнаки демонструють вищий рівень толерантності до себе та поведінки незнайомих людей, але є менш терпимими до дій однолітків і проявів формального соціального середовища порівняно з дівчатами.

Окрім того, дослідниці виявили кореляційні зв'язки між різними проявами агресії та психологічними характеристиками особистості. Зокрема встановлено зв'язок між агресією, спрямованою на керівництво, та рівнями індиферентності й ситуативної тривожності; між реагуванням на поведінку сторонніх осіб і показниками ситуативної та особистісної тривожності; між агресією щодо однолітків і внутрішнім сприянням; між ставленням до формального соціального середовища та здатністю діяти без шкоди для себе; а також між спрямованістю агресії на власне «Я» та антиемпатією, ситуативною й особистісною тривожністю. Таким чином, Л. Журавльова та В. Заруднєва виявили, що чинниками формування агресивної спрямованості в юнацькому віці є високий рівень реактивної та особистісної тривожності, а також окремі форми інтегральної емпатії, зокрема антиемпатія, індиферентність і внутрішнє сприяння. Водночас просоціальна поведінка, яка передбачає сприяння без шкоди для себе, виступає стримуючим фактором агресивності сучасної молоді [3, с. 89].

Отже, агресивність молоді в сучасних військових умовах є складним багатофакторним психологічним явищем, зумовленим поєднанням індивідуальних, соціальних та ситуативних чинників. Юнацький вік як кризовий етап розвитку особистості додатково підсилює ризик виникнення

агресивних реакцій через незрілість механізмів саморегуляції, нестабільність самооцінки та труднощі у міжособистісних взаєминах.

Список використаних джерел

1. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого*. 2016. №3. С. 117–134.
2. Голярдик Н.А. Соціально-психологічні умови подолання та корекція агресивної поведінки у студентської молоді (курсантів). *Молодий вчений*. 2016. №12 (39). С. 232–235.
3. Журавльова Л., Заруднєва В. Агресія особистості юнацького віку в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. Вип. 25 (70). С. 81–91.
4. Заїкіна А. І. Психологія захисних механізмів особистості. *Молодий вчений.* 2019. №11 (249). С. 219–220.
5. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського університету.* 2021. №2. С. 28–32.

ДЕСТРУКТИВНІ НАСЛІДКИ КОНФЛІКТІВ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Роман Попелюшко,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Анна Якубович,
студентка 5 курсу бакалаврату
освітньої програми «Практична психологія»
ДНП Державний університет «Київський авіаційний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Актуальність дослідження. Психологічне вигорання є однією з найпоширеніших проблем сучасного професійного та соціального життя, особливо в умовах постійного стресу та високих вимог до ефективності. Його емоційні прояви - емоційне виснаження, деперсоналізація, апатія, зниження мотивації - суттєво впливають на якість професійної діяльності, міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров’я.

Розуміння особливостей емоційного стану осіб із високим рівнем вигорання є ключовим для своєчасної діагностики, розробки ефективних програм профілактики та психологічної підтримки, що робить дослідження проблеми надзвичайно актуальним у сучасних соціально-професійних умовах.

Виклад основного матеріалу. Для осіб із високим рівнем психологічного вигорання характерним є домінування стану тривалої емоційної втоми, що виникає як наслідок постійної психоемоційної напруги. Емоційне виснаження проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, втрати життєвих сил, зниженні здатності до емпатії та обмеженому емоційному відгуку на зовнішні події. Людина почувається так, ніби «працює

на порожньому резервуарі», що суттєво впливає на якість професійного та соціального функціонування [3].

Хронічна перевтома призводить до зниження здатності контролювати емоційні реакції. У таких осіб частішають прояви дратівливості, імпульсивності, нетерпимості, а також спостерігається підвищена емоційна реактивність у відповідь на незначні подразники. Людині стає важче самозаспокоїтись та відновити емоційну рівновагу, що робить її більш вразливою до стресів [6].

Поширеним проявом вигорання є формування емоційного дистанціювання у міжособистісних контактах, особливо у професійній сфері. Деперсоналізація проявляється як цинічне або байдуже ставлення до клієнтів, пацієнтів, учнів, колег тощо. Людина починає сприймати оточуючих як «об'єкти», мінімізує емоційне залучення, що розглядається як психологічний захисний механізм для зниження навантаження [7].

Поступово у таких осіб зменшується інтенсивність позитивних емоцій: знижується відчуття радості, натхнення, інтересу. Емоційні реакції стають «плоскими» та одноманітними, виникає стан апатії, байдужості до раніше значущих подій. Це може супроводжуватися втратою творчого потенціалу й мотиваційних імпульсів [4]. Хронічне емоційне перенапруження часто переходить у фізичні симптоми: порушення сну, головні болі, відчуття серцебиття, м'язову напругу. Емоційні переживання ніби «переміщуються» у тіло, що створює відчуття постійного фізичного дискомфорту й посилює загальну втому [2].

Особи з високим рівнем вигорання схильні до перепадів настрою: від внутрішньої спустошеності та пригніченості - до раптових спалахів гніву. Такі коливання вказують на зниження стресостійкості та емоційної стабільності. Навіть незначні труднощі можуть викликати сильні афективні реакції [1].

Поступово формується песимістичний стиль мислення: знецінення власних досягнень, відчуття неефективності, переконання у безрезультативності зусиль. Це супроводжується зниженням самооцінки,

самокритичністю, домінуванням негативних емоційних інтерпретацій подій [7].

Емоційне виснаження знижує здатність до підтримки близьких стосунків. Людина може уникати взаємодії, проявляти емоційну холодність або конфліктність. Зростає ризик соціальної ізоляції, що, у свою чергу, посилює негативний емоційний стан [2].

У тих, хто переживає вигорання, навіть незначні професійні подразники - зауваження, терміни, зміни графіку - можуть викликати сильні негативні емоції: паніку, роздратування, відчуття безсилля. Це свідчить про виснаження адаптаційних механізмів [4]. Завдання, які раніше приносили задоволення, тепер викликають байдужість або відразу. Людина відчуває втрату сенсу роботи, зниження внутрішньої зацікавленості, що супроводжується зменшенням емоційної віддачі [5]. Відпочинок перестає виконувати функцію регуляції емоційного стану: навіть після вихідних або відпустки людина не відчуває себе відновленою. Це сприяє хронізації вигорання та поглибленню емоційних дисфункцій [6].

Часто у таких осіб спостерігаються супутні стани - депресивні симптоми, тривога, емоційна апатія. Вони не лише ускладнюють перебіг вигорання, але й потребують окремої психологічної або психотерапевтичної корекції.

Вразливість до емоційних проявів вигорання залежить від рівня емоційного інтелекту, наявності навичок саморегуляції, соціальної підтримки, особистісних характеристик. Люди з високо розвиненою емоційною компетентністю рідше демонструють тяжкі емоційні прояви вигорання [2].

Висновки. Особи з високим рівнем психологічного вигорання демонструють комплекс характерних емоційних проявів: стійке емоційне виснаження, порушення емоційної регуляції, зниження емпатії, деперсоналізацію та збіднення позитивного емоційного фону. Емоційні реакції стають нестабільними, з частими перепадами настрою, підвищеною

дратівливістю та тривожністю. Часто спостерігається соматизація емоційних переживань, що проявляється порушенням сну, фізичною втомою та напругою.

У сукупності ці прояви погіршують міжособистісну взаємодію, знижують професійну ефективність та сприяють формуванню негативних когнітивно-емоційних установок. Емоційний стан при вигоранні має тенденцію до хронізації та може поєднуватися з іншими психоемоційними розладами, що потребує своєчасної діагностики та цілеспрямованої психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Брецко І. М. Емоційна регуляція в умовах професійного стресу: монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2011. 134 с.
2. Івасюк А. М. Моделі емоційного вигорання: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія.* 2025. №1. С. 87-92.
3. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194-202.
4. Льошенко О. А. Особливості формування поняття «емоційний інтелект». *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 128-134.
5. Миронова Р. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2025. 63 с.
6. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2021. 382 с.
7. Maslach C., & Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior,* 1981. 2(2), 99-113. http://dx.doi.org/10.1002/job.403002020

МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

Наталія Шевченко,
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології
Запорізького національного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕДІАЦІЇ В УПРАВЛІННІ КОНФЛІКТАМИ

Актуальність проблеми. Процеси глобалізації трансформують соціально-політичні та економічні системи, загострюючи суперечки й конфлікти, що робить гуманізацію суспільства особливо актуальною. В Україні одним із ключових її напрямів стає розвиток медіації – сучасної технології переговорів і примирення, яка ефективно працює у світі, інтегрується в судову, нотаріальну та приватну практику й набуває особливої ваги в психології. Саме психологічні механізми комунікації, емоційної регуляції та подолання напруги забезпечують результативність медіації, роблячи її інструментом, що водночас зміцнює демократичні цінності й відповідає провідним тенденціям у психології та конфліктології.

Огляд літератури з проблеми. Вивченню питань медіації присвячені дослідження українських (Д. Левченко, І. Белінська, Т. Браніцька, О. Поджинська, О. Яремко та ін.) та зарубіжних (П. Коулман, Б. Мілз, Л. Паркінсон, А. Хартман-Піранду та ін.) науковців. Попри значну кількість наукових робіт, більшість із них зосереджена на її юридичних аспектах, тоді як психологічний зміст цього процесу залишається недостатньо опрацьованим. Медіація розглядається як міждисциплінарна галузь, що поєднує право, економіку, конфліктологію, психологію, соціологію та дипломатію. Однак в Україні саме психологічний вимір медіації перебуває лише на етапі становлення та потребує глибшого дослідження.

Мета статті – висвітлити результати теоретичного аналізу психологічних аспектів медіації в управлінні конфліктами.

Виклад основного матеріалу. Медіація як інструмент розв'язання конфліктів перебуває у фокусі багатьох наукових галузей, проте єдиного універсального визначення цього поняття досі не сформовано. Аналіз наукових підходів у психологічних і правових джерелах [1; 3; 4; 8] дозволяє окреслити її основні ознаки: медіація передбачає структурований діалог, спрямований на вироблення рішення щодо проблеми, що стала підґрунтям конфлікту; процес координує неупереджений медіатор, який підтримує конструктивну комунікацію; сторони самі визначають зміст домовленостей і несуть відповідальність за прийняті рішення; результат переговорів має бути практичним, прийнятним для обох учасників і таким, що реально усуває причину суперечки.

У науковому дискурсі поняття «медіація» інтерпретується залежно від дисциплінарного контексту, у межах якого його розглядають. Психологічні праці, присвячені медіації, демонструють поступове розширення й уточнення цього терміна. Принципова різниця між юридичним і психологічним розумінням медіації полягає в тому, що право фокусується на врегулюванні спору, а психологія орієнтується передусім – на трансформацію й подолання самого конфлікту як взаємодії, що лежить у його основі [5; 6].

Ф. Стрессер і П. Рендольф запропонували модель медіації, спираючись на підходи екзистенціальної психології та акцентуючи увагу на внутрішньому досвіді учасників конфлікту. Подібної позиції дотримується й Л. Паркінсон, яка розглядає медіацію як процес спільного опрацювання конфлікту, у межах якого дві чи більше сторін за підтримки нейтрального посередника вибудовують взаємодію та приходять до взаємоприйнятного вирішення проблеми [8].

Інший напрям у трактуванні медіації акцентує увагу на функціях і значенні медіатора. Науковці підкреслюють, що визначальними елементами медіації є безпосередня участь сторін у переговорному процесі, а також роль медіатора, який структурує взаємодію, підтримує конструктивний діалог і спрямовує учасників до пошуку рішень. У межах цього підходу часто

використовується «гарвардська модель переговорів», розроблена Р. Фішером зі співавторами [7], що орієнтує сторони на інтереси, а не позиції, та забезпечує більш ефективне врегулювання конфлікту. «Гарвардська модель» спрямована на колективне розв'язання конфліктної проблеми, поєднуючи об'єктивні стандарти та критерії з інтересами й потребами учасників, що проявляються під час переговорів. Залучення медіатора передбачає використання спеціальної медіативної технології, яка забезпечує ефективну організацію процесу та досягнення взаємоприйнятного рішення.

Сучасне розуміння медіації визначає її як структурований процес конструктивної взаємодії, у якому медіатор допомагає сторонам конфлікту налагодити ефективний діалог і знайти шляхи вирішення суперечок [2]. Наукові джерела показують, що медіація розвивалася на перетині права та психології: для її успішного застосування, як зазначає Л. Паркінсон [8], необхідні спеціальні знання, навички регуляції емоцій і креативний підхід. Поєднання юридичних і психологічних аспектів дозволяє подолати професійні бар'єри та сприяє формуванню взаємовигідного співробітництва.

У межах медіаційного процесу психологія відіграє провідну роль, оскільки будь-який конфлікт безпосередньо пов'язаний із конкретними учасниками та їхніми індивідуальними позиціями, особистісними характеристиками, емоційними станами й ціннісними орієнтаціями. Хоча юридичні аспекти забезпечують структурованість процесу та визначають правові рамки врегулювання спору, саме застосування психологічних знань дає медіатору змогу глибоко аналізувати мотивацію сторін, регулювати емоційні реакції та спрямовувати комунікацію у конструктивне русло. Відсутність володіння психологічними методиками створює ризик ігнорування критично важливих факторів конфлікту, що може призвести до неповного вирішення суперечки або нестійкості досягнутих домовленостей. Таким чином, інтеграція психологічного підходу є необхідною для забезпечення комплексного розуміння конфлікту, формування

взаєморозуміння між сторонами та досягнення стабільних, взаємовигідних результатів [1; 3; 5].

Професійна діяльність медіатора передбачає комплексний підхід, що охоплює аналітичну роботу, дослідження, планування та управління процесом, а також взаємодію з учасниками конфлікту та розробку ефективних стратегій його врегулювання. Центральним елементом цієї діяльності є застосування психологічних інструментів, які дозволяють глибоко аналізувати мотивацію сторін, їхні емоції та комунікативні патерни. Медіатор активно використовує психотерапевтичні техніки, такі як активне слухання, перефразування, фреймінг та відображення емоцій, що сприяє встановленню довіри та відкритого діалогу. Психолінгвістичні знання дозволяють коректно формулювати питання, будувати фрази та спрямовувати дискусію у конструктивне русло. Крім того, медіатор інтегрує принципи конфліктології та коучингу для розробки стратегій взаємоприйнятного вирішення спору, що враховують індивідуальні психологічні особливості сторін і забезпечують стабільний та довготривалий результат [1; 6; 8].

Такий комплексний психологічний підхід забезпечує глибоке розуміння мотивацій і потреб сторін, сприяє формуванню довіри та взаєморозуміння і дозволяє досягати стабільних, довготривалих та взаємовигідних результатів у процесі медіації.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. В сучасній науковій літературі медіація розглядається як міждисциплінарний процес, що поєднує юридичні та психологічні підходи та вимагає від медіатора високого рівня професійної компетентності, зокрема у сфері психології. До основних психологічних аспектів медіації в управлінні конфліктами можна віднести врахування індивідуальних особливостей учасників, регуляцію емоцій і підтримку конструктивної комунікації за допомогою психотерапевтичних технік, використання психолінгвістичних методик для ефективного формулювання запитань і управління діалогом, а також інтеграцію принципів

конфліктології та коучингу для розробки стратегій взаємоприйнятного та довготривалого вирішення спору.

Перспективним напрямком подальших досліджень є глибокий аналіз професійної діяльності медіатора, моделювання профілю психологічних компетенцій, що забезпечують ефективне і стійке врегулювання конфліктів.

Список використаних джерел

1. Белінська І.А. Основні критерії психологічного профілю медіатора. *Проблеми сучасної психології*. №18, 2012. с.34-43. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%25p
2. Браніцька Т.Р., Логутіна Н. Медіація як засіб розвитку конфліктологічної компетентності управлінців: психологічний аспект. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. № 1, 2024. С. 46-52. https://doi.org/10.32782/2786-5681-2024-1.06
3. Коулман П. Т. Результативний конфлікт. Невзгода – це сила, що працює на вас. Пітер Т. Коулман, Роберт Ферґюсон ; пер. з англ. Інни Софієнко. Київ : Наш Формат, 2016. 313 с.
4. Левченко Д., Калініна Н., Окунєв І. Медіація як спосіб вирішення конфліктів: ознаки та відмінності від переговорів та арбітражу. *Herald of Khmelnytskyi National University*. 2025. № 340. С. 353–358.
5. Akyıl, Y., Çağlar, A. & Erdinç, B. The mediating role of resilience and regret between psychological distress and entrapment: parallel mediation model. *Humanit Soc Sci Commun*. №12, 2025. https://doi.org/10.1057/s41599-025-06102-1
6. Hartmann-Piraudeau A. Psychological Effects in Mediation and the Role of the Mediator. 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-658-36253-9_3
7. Mills B. R., Mene Ch. T. Conflicts and Its Management In An Organisation: A Theoretical Review. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 2020. Vol. 10. Iss. 5. P. 540–545. http://dx.doi.org/10.29322/IJSRP.10.05.2020.p10162
8. Parkinson L. Family Mediation. Family Law, 2020. 350 p.

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ольга Ільченко,
студентка 1 курсу магістратури
освітньо-професійної програми «Психологія»
Державний університет
«Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Анастасія Ковальова,
викладач кафедри авіаційної психології та
управління людським фактором

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВРЕГУЛЮВАННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

У контексті сучасної соціально-політичної та економічної нестабільності рівень міжособистісної напруги значно зростає. Конфлікти, як форма соціальної взаємодії, стали частиною повсякденного досвіду. Їх вирішення потребує не лише раціонального аналізу, а й глибокого розуміння емоційних аспектів взаємодії. Саме емоційна сфера визначає траєкторію конфлікту – від ескалації до гармонізації. Психологічні механізми, які залучаються в ситуаціях емоційної напруги, формують підґрунтя для ефективного впливу на розвиток подій. Одним із таких механізмів є емоційний інтелект (англ. *emotional intelligence,* EI), що забезпечує здатність особистості до розпізнавання, усвідомлення та регуляції власних і чужих емоцій у процесі взаємодії [1].

Аналіз наукової літератури засвідчує сталий інтерес дослідників до проблеми емоційного інтелекту як психологічного чинника врегулювання міжособистісних конфліктів. У працях Р. Бар-Она, Д. Ґоулмана, Дж. Майєра, П. Саловея емоційний інтелект розглядається як система здібностей, що забезпечує усвідомлення, інтерпретацію та регуляцію емоцій у соціальній взаємодії [1; 5; 6]. Дослідження К. Ізарда, Дж. Петридеса, Н. Шютте підкреслюють роль емоційної усвідомленості й емпатії у зниженні рівня

конфліктної ескалації. Вітчизняні науковці – І. Бех, З. Карпенко, С. Максименко, Т. Титаренко – акцентують увагу на саморегуляції та ціннісно-смислових механізмах емоційної поведінки особистості в умовах напруги [2; 4]. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати емоційний інтелект як комплексний психологічний ресурс, що визначає вибір конструктивних стратегій міжособистісного врегулювання конфліктів.

Згідно з підходом Д. Ґоулмана, емоційний інтелект включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [1]. Психологи, зокрема українські дослідники З. Карпенко, Т. Титаренко, підкреслюють, що саме емоційна саморегуляція відіграє ключову роль у зниженні конфліктності [2; 4]. Емоційна чутливість до невербальних сигналів, тональності голосу, мікроемоцій у міміці співрозмовника значно підвищує шанси знизити інтенсивність конфлікту. У взаємодії двох сторін важливо не лише слухати, але й «зчитувати» емоційні маркери, на які людина часто не звертає свідомої уваги. Цей процес неможливий без психологічної навички емоційного відображення, яка проявляється у розумінні та актуалізації емоційних станів іншого як релевантних [1, с. 28].

У ході міжособистісної взаємодії, конфлікт виникає не лише на когнітивному, а й на афективному рівні. Психологічна структура конфлікту включає не лише об’єктивні протиріччя, але й суб’єктивні інтерпретації ситуації, які значною мірою залежать від рівня емоційної обізнаності особи [3]. Люди з високим рівнем ЕІ здатні краще ідентифікувати емоційні тригери, уникати емоційної ескалації та шукати конструктивні способи вирішення. Емпатія, як складова ЕІ, сприяє розумінню мотивів поведінки іншого, що дозволяє уникати неправильних інтерпретацій і знижує ризик ескалації. Саморегуляція емоцій, у свою чергу, знижує ймовірність імпульсивної агресивної поведінки [2].

Розвиток здатності до самоспостереження за емоціями і прийняття навіть негативних емоційних переживань без уникання є центральним механізмом у врегулюванні конфліктів. Визнання власного гніву, образи або

розчарування створює простір для їх конструктивного опрацювання. Психологічна регуляція поведінки через прийняття замість пригнічення – це важлива складова стабілізації міжособистісної напруги [4, с. 31]. Нерідко конфліктна поведінка активується не лише реакцією на ситуацію тут і зараз, а й тригерами з минулого досвіду. Людина, яка усвідомлює джерело своїх реакцій, здатна більш гнучко адаптувати поведінку, уникаючи переносу старих патернів на нову взаємодію. Таким чином, робота з емоційними схемами, які зберігаються у пам'яті, є ще одним потужним інструментом психологічного впливу [2, с. 52].

Ресурсом для врегулювання конфлікту також виступає здатність до емоційної дистанції. Це не означає байдужості, а передбачає вміння зберігати внутрішній простір, що дозволяє не «зливатися» з емоціями іншого. Особливо цінною ця навичка є у професійній сфері: у педагогіці, медицині, обслуговуванні, де конфлікти часто провокуються втомою та перенавантаженням. Здатність тимчасово «вийти» з емоційної взаємодії, зберігаючи при цьому повагу до співрозмовника, сприяє ефективному діалогу [6, с. 198]. На практичному рівні це означає необхідність розвитку не лише комунікативних навичок, а й емоційного самовдосконалення.

У сучасній психологічній практиці вже існують методики тренінгового формату, які спрямовані на підвищення чутливості до емоцій, рефлексивних здібностей, емоційної витривалості. Застосування арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик, методів ненасильницької комунікації показує ефективність у подоланні емоційних бар'єрів та створенні умов для конструктивного вирішення конфліктів [2, с. 44]. Психологічні дослідження вказують, що особи з високим рівнем емоційної усвідомленості вдвічі рідше потрапляють у деструктивні конфліктні сценарії [4, с. 47]. Досвід емоційної рефлексії дозволяє уникнути шаблонних реакцій, натомість формуючи нові стратегії поведінки. У перспективі – це не лише покращення якості спілкування, а й підвищення рівня ментального здоров'я. Дані, отримані з емпіричних досліджень [4], свідчать, що розвиток емоційної

компетентності в учасників конфлікту на 35% підвищує ймовірність його конструктивного вирішення. Активне використання емоційної рефлексії у процесі спілкування дозволяє знижувати напругу та формувати позитивне емоційне тло взаємодії.

Відтак, емоційна чутливість, усвідомленість і саморегуляція є ключовими чинниками психологічного врегулювання конфліктів. Саме завдяки цим якостям особистість здатна забезпечити ефективну взаємодію в умовах стресу та напруги. Розвиток цих здібностей через тренінги, психоедукацію та практичну роботу з собою може стати не лише інструментом вирішення конфліктів, а й способом формування нової культури спілкування в суспільстві.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень і результатів аналізу наукових джерел дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає одним із ключових психологічних механізмів врегулювання міжособистісних конфліктів, оскільки забезпечує усвідомлення емоційних станів, ефективну саморегуляцію та емпатійне розуміння іншого. Високий рівень емоційної усвідомленості знижує ймовірність афективної ескалації, сприяє переходу від імпульсивних реакцій до рефлексивних форм поведінки та створює умови для конструктивного діалогу. Здатність до прийняття власних емоцій, емоційної дистанції та гнучкого реагування дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість у ситуаціях напруги й конфлікту. Відповідно розвиток емоційного інтелекту доцільно розглядати не лише як індивідуальний ресурс міжособистісної взаємодії, а й як важливий напрям психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на формування культури конструктивного спілкування в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Наш формат, 2020.
2. Карпенко З. М. Емоційна компетентність як чинник ефективної комунікації. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 18-28.

3. Савицький В. В. Емоційна компетентність та конфлікти в організаціях. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 50-56.
4. Титаренко Т. М. Соціальна психологія особистості. Київ: Либідь, 2019.
5. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
6. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*.1990. Vol. 9 (3). C. 185-211.

Марина Дідух,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
«Державний університет Київський авіаційний інститут»

Єгор Кунда,
студент 2 курсу магістратури
освітньої програми «Психологія»
Державний університет «Київський Авіаційний Інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Емоційний інтелект у дошкільному віці є важливою складовою особистісного становлення дитини, що визначає її здатність ідентифікувати власні емоції, розуміти переживання інших, регулювати стан та ефективно взаємодіяти з оточенням [1]. Дошкільний період є сензитивним для розвитку емоційної сфери: діти засвоюють основні моделі емоційної поведінки, вчаться виражати почуття соціально-прийнятним способом, опановують елементарні навички самоконтролю. Тому будь-які зміни у середовищі, особливо надзвичайні або стресові, істотно впливають на динаміку формування емоційного інтелекту. Умови війни створюють для дошкільників складний психоемоційний контекст, у якому підвищується рівень тривожності, зростає кількість неконтрольованих переживань, а відчуття безпеки часто стає нестабільним або недостатнім. Стресові події, звук сирен, досвід евакуації,

вимушене переміщення, розлука з близькими, зміни у звичному режимі життя – усе це становить значне психічне навантаження. Психіка дитини дошкільного віку ще не має сформованих механізмів осмислення травматичних ситуацій, а тому емоції виникають гостро, яскраво й нерідко мають хаотичний характер. Воєнний стан провокує появу цілої низки емоційних реакцій, таких як страх, тривога, гіперзбудження, агресивності, пригніченості, регресії у поведінці (повернення до ранніх форм емоційної реакції), порушень сну та апетиту, зниження комунікативної активності [5]. У деяких дітей виникають труднощі з концентрацією уваги, знижуватись толерантність до фрустрації, а також посилюються імпульсивні прояви. Такі реакції є цілком природними, але за тривалого впливу стресу вони можуть негативно позначитися на темпах емоційного розвитку. Але водночас, незважаючи на негативний вплив війни, саме в дошкільному віці, дошкільник зберігає високий потенціал до відновлення та адаптації, за умов наявності стабільної емоційної підтримки й безпечного середовища. Емоційний інтелект у цей період може не лише зберігатися, а й активно розвиватись за умов цілеспрямованого педагогічного, психологічного впливу та сімейної взаємодії [2]. Підтримка та вплив дорослих відіграє вирішальну роль: батьки та педагоги виступають моделями емоційної поведінки, допомагають дитині розуміти власні почуття, опановувати способи заспокоєння й налагоджувати контакт з іншими. Ефективний розвиток емоційного інтелекту дошкільників в умовах війни передбачає впровадження комплексу методів, спрямованих на емоційну стабілізацію та навчання дитини здоровому способу вираження почуттів. До таких методів належать арт-терапевтичні практики (малювання, ліплення, казкотерапія), ігрові техніки, вправи на дихання та релаксацію, рухові активності, музикотерапія, методи вербалізації емоцій («Я-повідомлення», емоційні картки), вправи на розвиток емпатії. Особливу увагу варто приділяти ігровому середовищу, адже гра є провідною діяльністю дошкільника й ефективним каналом опрацювання емоційних переживань. Зміна освітнього середовища через переїзди, дистанційне навчання або перебування у

бомбосховищах створює додаткові виклики. Саме тому педагогічна взаємодія повинна бути гнучкою, індивідуально орієнтованою, емоційно підтримувальною та спрямованою на створення атмосфери довіри. Важливо забезпечити структуру та передбачуванність у щоденній діяльності, оскільки це сприяє зменшенню тривоги у дітей. Педагог повинен бути не лише носієм знань, а й стабільною фігурою, яка забезпечує емоційну безпеку й підтримку. Сімейний контекст має не меншважливе значення [4]. Діти гостро реагують на емоційний стан дорослих, тому стабільність, відкритість та емоційна грамотність батьків суттєво впливають на рівень дитячої тривожності. Важливо, щоб батьки вчились коректно реагувати на емоції дитини на емоції дитини, пояснювати події доступною мовою, підтримувати режим дня, забезпечувати спільну діяльність та знижувати інформаційне перевантаження новинами. Окрему увагу у дослідження займає розвиток емоційної стійкості (резилієнтності) – здатності дитини адаптуватися до змін і долати труднощі. Резилієнтність формується через досвід турботи, підтримки та передбачуваності [2]. Вона пов’язана з умінням дитини відновлювати страхи, підтримувати контакт з однолітками, отримувати позитивні переживання. В умовах війни розвиток цієї якості стає ключовим завданням педагогічної та психологічної роботи. Науково-методичні підходи до розвитку емоційного інтелекту потребують оновлення з урахуванням сучасних викликів [6]. Необхідно адаптувати освітні програми, включити до них соціально-емоційне навчання, елементи психологічної саморегуляції, вправи з тілесної стабілізації, методики безпечного обговорення переживань. Важливо також організовувати взаємодію між педагогами, психологами та батьками, щоб комплексно підтримувати психоемоційний стан дітей [3].

Тож, розвиток емоційного інтелекту дошкільників в умовах війни є багатовимірним процесом, що потребує системної уваги, чутливого підходу та міждисциплінарної співпраці. Правильно організована педагогічна підтримка здатна не лише мінімізувати негативний вплив стресових подій, а й сприяти

формулюванню важливих особистісних ресурсів, необхідних для подальшого гармонійного розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020.192 с.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
3. Савчин М. Емоційний розвиток дитини: психологічні засади.- Київ: Либідь, 2012.
4. Смола О. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному та молодшому шкільному віці засобами театралізації. *Вересень*. 2022. № 2. С. 67–77.
5. Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 196–205 .
6. UNICEF. Protecting Children in War: Psychological Support Guildelines, 2022.

Аліна Корнєва
старший викладач кафедри соціальної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРОСЛИХ У КРИЗОВИХ ОБСТАВИНАХ

Актуальність проблеми полягає у тому, що сучасні кризові обставини: військові дії, соціально-економічна нестабільність, пандемії створюють підвищене навантаження на психіку дорослої людини. У таких умовах життєстійкість виступає ключовим ресурсом збереження психічного здоров’я та ефективного функціонування. Одним із визначальних її компонентів є

емоційна регуляція, яка забезпечує здатність особистості контролювати власні емоційні реакції, знижувати рівень деструктивного стресу та підтримувати адаптивні стратегії поведінки .

О. Чиханцова визначає життєстійкість як інтегральну особистісну характеристику, що опосередковує вплив стресогенних факторів на якість життя, підкреслюючи її роль як системоутворюючого ресурсу, який забезпечує адаптацію та збереження психологічного благополуччя навіть у складних умовах [3]. Такий підхід дозволяє розглядати життєстійкість не лише як окрему рису, а як комплексну властивість, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми.

О. Чебикін у своїх працях акцентує увагу на значенні емоційної зрілості як основи психологічної стійкості, наголошуючи, що здатність до регуляції емоцій є показником зрілості особистості та визначає її готовність до конструктивного подолання кризових ситуацій [2]. Емоційна зрілість, за його підходом, виступає своєрідним «фільтром», який дозволяє людині не лише контролювати інтенсивність емоційних реакцій, але й трансформувати їх у соціально прийнятні та адаптивні форми.

У контексті кризової психології І. Бурлакова та В. Корнієнко наголошують на необхідності розвитку навичок емоційної саморегуляції як ключового чинника подолання екстремальних ситуацій [2]. Вони підкреслюють, що саме здатність до усвідомленого управління емоційними станами забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів та сприяє збереженню ефективності діяльності в умовах підвищеного ризику.

Зарубіжні автори К. Кутра та Х. Муатсу доводять, що когнітивна переоцінка та пригнічення емоцій є ключовими стратегіями, які визначають рівень життєстійкості дорослих [5, с.740]. Їхні дослідження демонструють, що саме вибір стратегії регуляції емоцій може суттєво впливати на здатність особистості долати кризові обставини: когнітивна переоцінка сприяє формуванню позитивного бачення ситуації, тоді як пригнічення емоцій допомагає уникати деструктивних реакцій у соціальних взаємодіях.

Додатково, сучасні огляди у сфері позитивної психології підкреслюють, що розвиток навичок усвідомленості та конструктивної комунікації значно підвищує здатність до емоційної регуляції, створюючи умови для більшої психологічної гнучкості та стійкості [4].

Емоційна регуляція виконує функцію «буфера» між зовнішніми стресорами та внутрішнім станом особистості. Вона дозволяє зберігати контроль над поведінкою, підтримувати соціальні зв'язки та приймати раціональні рішення навіть у ситуаціях невизначеності. Емпіричні дослідження показують, що високий рівень життєстійкості корелює з використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції, таких як когнітивна переоцінка, усвідомленість та конструктивна комунікація [5]. Водночас низький рівень регуляції емоцій асоціюється з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та схильністю до дезадаптивних форм поведінки, що підтверджує необхідність цілеспрямованого розвитку цього компоненту життєстійкості як важливого напряму психологічної допомоги та профілактики.

Таким чином, слід зазначити, що емоційна регуляція є не лише складовою життєстійкості, але й її визначальним чинником у кризових обставинах. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм психологічної підтримки дорослих, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, інтеграцію методів позитивної психотерапії та тренінгів усвідомленості. Це дозволить підвищити рівень життєстійкості та сприятиме збереженню психічного здоров'я населення в умовах тривалих криз.

Список використаних джерел

1. Бурлакова І., Корнієнко В. Методичні рекомендації до вивчення курсу «Кризова психологія». Дніпро : ДДУВС, 2023. 44 с.
2. Чебикін О. Я. Емоційна зрілість особистості як основа психологічної стійкості. Наука і освіта. 2020. № 4. С. 32–39.

3. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості : монографія. Київ : ІП НАПН України, 2022. 164 с.
4. McGarvie S. Emotional Regulation: 5 Evidence-Based Regulation Techniques. Positive Psychology : annual collection. 2025. № 1. P. 18–26.
5. Mouatsou C., Koutra K. Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. Current Psychology. 2023. Vol. 42, № 1. P. 734–747.

Ольга Сидоренко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність проблеми. У ситуації соціальних змін, підвищеного емоційного напруження та трансформації способів комунікації, пов'язаних із цифровими технологіями, емоційна регуляція стає важливою умовою психологічної стійкості та конструктивної взаємодії. Вона визначає якість взаємодії між людьми, рівень довіри, ефективність комунікації та здатність підтримувати стабільність у стосунках. Підвищений рівень стресу в суспільстві актуалізує потребу в конструктивних способах емоційного реагування та взаємопідтримки.

Огляд літератури з проблеми. Питання емоційної регуляції широко представлено у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях (Я. Амінєва, І. Періг, Т. Іванова, О. Милославська, М. Тесленко, J. Gross, S. Koole, J. Mayer, R. Thompson та ін.). У сучасних теоретичних підходах емоційну регуляцію описують як комплекс психічних процесів, що забезпечують усвідомлене коригування або подолання актуального емоційного стану. Разом із тим у науковій літературі підкреслюється ситуативний характер емоцій, їх часові

межи та можливість їх прояву як у позитивних, так і в негативних формах [2; 6; 8; 9; 10].

Емоційна регуляція сприяє мобілізації психологічних ресурсів і підтримує здатність особистості ефективно діяти в складних чи загрозливих ситуаціях. Значна увага приділяється її зв'язку з резильєнтністю та особливостями саморегуляції: за умов низького рівня резильєнтності зростає ризик виникнення психологічної регресії та емоційної нестійкості, що ускладнює адаптацію до стресових умов і може негативно позначатися на взаємодії між людьми [2, с. 246].

Вагоме значення для розуміння емоційної регуляції має процесуальна модель Дж. Гросса [6], у якій регуляція трактується як низка послідовних процесів, що впливають на виникнення, перебіг і прояв емоційних реакцій. У цій моделі передбачена можливість впливу на емоцію ще до її формування (шляхом вибору ситуації або переорієнтації уваги), а також після появи емоцій через переосмислення події чи зміну поведінкових і фізіологічних реакцій. Це дозволяє розглядати емоційну регуляцію як динамічний і багаторівневий механізм.

Проблема емоційної регуляції тісно пов'язана з життєстійкістю, оскільки здатність підтримувати емоційний баланс у складних умовах значно підсилює можливості людини адаптуватися до змін, протистояти стресу та долати критичні ситуації [4, с. 22]. Порушення механізмів регуляції підвищує внутрішню напругу, призводить до емоційної нестабільності і збільшує ризик психологічного виснаження [5].

Окрему увагу науковці звертають на неконструктивні стратегії емоційної регуляції. Однією з найбільш поширених є пригнічення емоцій, зовнішні прояви людина стримує, але внутрішнє емоційне напруження зростає, що ускладнює комунікацію та викликає непорозуміння між учасниками взаємодії [2].

Виклад основного матеріалу. Емоційна регуляція охоплює широкий спектр внутрішніх і зовнішніх процесів, які дозволяють людині спостерігати

за власними переживаннями, оцінювати їхній вплив та добирати способи вираження відповідно до вимог ситуації. Регуляторні механізми можуть відбуватися як автоматично, так і на рівні свідомого контролю: у деяких випадках емоційне реагування врівноважується, а іноді потребує вольового зусилля щоб стримувати імпульсивні дії чи, навпаки, для відкритого прояву емоцій [7].

Важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії є здатність розпізнавати емоційні сигнали партнерів та правильно їх інтерпретувати. Розуміння емоцій як значущого інформаційного джерела сприяє кращому усвідомленню намірів співрозмовника, знижує імовірність виникнення конфліктів та зміцнює міжособистісні зв’язки. Регулювання власних емоційних станів також розглядається як індикатор психічного благополуччя та рівня соціально-психологічного розвитку [8; 9].

Варто відзначити, що емоційна регуляція є важливою умовою професійної та життєвої стійкості. Контроль емоцій у складних ситуаціях сприяє ефективній адаптації до змін, активує внутрішні ресурси та допомагає долати труднощі. Дослідження вказують на те, що соціальна підтримка, уміння вирішувати проблеми та розвинуті стратегії емоційної регуляції підсилюють здатність людини переживати критичні події та зберігати психологічний баланс [1].

У міжособистісній взаємодії емоційна регуляція проявляється через різні типи стратегій. Зокрема: стратегії зниження емоційного напруження (переключення уваги, переосмислення автоматичних думок, техніки релаксації); стратегії підтримки діяльності (здатність залишатися зосередженим на завданнях попри емоційні труднощі); стратегії інтеграції емоцій (усвідомлення й включення переживань у власний досвід, що сприяє глибшому їх розумінню) [7].

Розвиток навичок емоційної регуляції через практики усвідомленості, емпатії та рефлексії, є важливим ресурсом психологічного здоров’я та сприяє оптимізації комунікативних процесів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емоційна регуляція виступає ключовим чинником ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує узгодженість внутрішніх переживань і зовнішніх поведінкових проявів, формує основу для довіри, співпраці та стійкості між людьми. В умовах сучасних соціальних трансформацій такі навички набувають особливої значущості, адже сприяють емоційній врівноваженості та підвищують якість комунікації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні взаємозв'язку між емоційною регуляцією та життєстійкістю особистості, а також у дослідженні особливостей цих процесів в умовах підвищеної невизначеності й соціального стресу.

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В.; Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології".* 2018, Вип.40. С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5
2. Милославська О.В., Богдановський С.О. Емоційна регуляція та регресія у контексті військової служби. "Latest technologies for the development of science and education". The 23th International scientific and practical conference (June 10 – 13, 2025) Seville, Spain. International Science Group. 2025. С. 244-249.
3. Тесленко. М. М., Тесленко І.В. *Наукові записки. Серія: Психологія.* Випуск 1(3). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 155-162. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/351/333
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. С. 22.
5. Ханецька, Т. І., О. Б. Сидоренко, А. Ф. Федоренко. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. Priority scientific developments in pedagogy and psychology: International

scientific conference (November 1–2, 2023, Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 40-44. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/b2411131-1976-442f-8e47-2f114918f407

6. Gross, J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, № 3, P.271-299.
7. Gross, J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015, Vol. 26, № 1, P. 1-26. URL: https://scispace.com/pdf/the-psychology-of-emotion-regulation-an-integrative-review-1ngq6dqxo3.pdf
8. Koole S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion,* 2009, vol.23, № 1, P. 4-41.
9. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 2008. vol. 63, № 6, P. 503-517.
10. Thompson R.A. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994, vol. 59. № 2/3, P. 25-52.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗ В УМОВАХ ВІЙНИ

Марина Заушнікова,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет

ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ: СТРУКТУРА, ЧИННИКИ ТА ПРОФЕСІЙНІ ПРОЯВИ

Резильєнтність фахівців допомагаючих професій, зокрема психологів, набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, зростання запитів на психологічну підтримку та емоційної інтенсивності професійних викликів. Психологічна резильєнтність розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність адаптуватися, відновлюватися після стресу та зберігати професійну ефективність у складних умовах. Вона поєднує індивідуально-психологічні ресурси, професійні компетентності та механізми саморегуляції [1; 2].

Структура резильєнтності психологів охоплює кілька ключових компонентів. Когнітивний компонент включає гнучкість мислення, здатність до рефлексії та різнобічне тлумачення складних ситуацій. Емоційно-регулятивний компонент характеризує здатність до управління власними емоціями, подолання емоційного вигорання та підтримання оптимального рівня емоційної стабільності. Мотиваційно-ціннісний компонент пов’язаний із професійною ідентичністю, відчуттям сенсу діяльності та внутрішньою мотивацією допомагати іншим. Поведінковий компонент відображає застосування конструктивних стратегій подолання, навичок саморегуляції, гнучкого реагування та професійної адаптації [3; 6].

Чинники резильєнтності психологів умовно поділяються на внутрішні та зовнішні [3]. До внутрішніх належать індивідуальні особливості особистості, рівень емоційного інтелекту, професійна рефлексія, наявність адаптивних

копінг-стратегій та навичок самодопомоги. Зовнішні чинники включають професійне середовище, наявність супервізійної підтримки, організаційну культуру, доступ до ресурсів та можливостей професійного розвитку. Важливою умовою формування стійкості є також взаємодія із соціальним оточенням, підтримка колег і міжособистісна безпека у професійній взаємодії.

Професійні прояви резильєнтності психолога визначаються здатністю зберігати якість психологічної допомоги в умовах стресу, ефективно працювати з клієнтами різного профілю, попереджати емоційне виснаження та підтримувати баланс між професійною й особистісною сферами. Висока резильєнтність сприяє більшій професійній гнучкості, здатності до інновацій у роботі, підвищенню якості прийняття рішень та загальної ефективності фахівця.

Узагальнюючи, феномен резильєнтності психологів є комплексним утворенням, що поєднує особистісні, професійні та соціальні компоненти. Формування резильєнтності є ключовою умовою забезпечення психологічного благополуччя фахівців та підтримання високого рівня професійної компетентності, що підкреслює необхідність цілеспрямованих програм розвитку стійкості в системі підготовки та супроводу психологів [5].

Резильєнтність є ключовою професійною якістю психолога, яка визначає його здатність ефективно виконувати діяльність у складних обставинах. В умовах війни значення резильєнтності суттєво зростає, оскільки психологи працюють із великим обсягом травматичного досвіду, високою емоційною напругою та мають нестачу відновлення.

Розвиток резильєнтності вимагає комплексного підходу, що поєднує особистісні ресурси, професійну супервізію, соціальну підтримку та використання сучасних моделей, наприклад таких як BASIC PH [4]. Підтримка психологів стає важливою складовою національної системи психічного здоров’я й соціальної стійкості та є стратегічним завданням щодо збереження ефективності їхньої роботи та психологічної безпеки суспільства.

Список використаних джерел

1. Медянова О., Дворніченко Л. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* No 10(28) 2023. С. 601-611.
2. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Том 34 (73), No1. С. 35-40.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститутпсихології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Пєтухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 68(4), 123–129. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-123-129 URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004
5. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 3 (73). С. 124 – 130. DOI: 10.33099/2617-6858–23–73–3–124-129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492 9 ст / 0,375/
6. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези – Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. 392 с.

Марія Патруль,
аспірантка кафедри соціальної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Любов Долинська,
к.психол.н., професор кафедри соціальної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ АВІАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Актуальність проблеми. Професійне самовизначення студентів авіаційних спеціальностей є складним і багаторівневим психологічним процесом, що поєднує усвідомлення вимог професії, формування стійкої професійної мотивації, розвиток професійно важливих якостей та здатність до рефлексії власних можливостей. Специфікою авіаційної галузі є підвищена відповідальність, високий рівень ризиків, необхідність швидкого прийняття рішень і функціонування у стресогенних ситуаціях, це зумовлює особливу значущість психологічного супроводу на всіх етапах професійної підготовки.

Огляд літератури з проблеми. Професійне самовизначення не обмежується окремим віковим періодом. Воно є тривалим процесом, що розгортається впродовж усього професійного життя особистості - від зародження професійних інтересів і здібностей до завершення активної трудової діяльності. У психологічній науці накопичено значний масив теоретичних підходів і концепцій, спрямованих на пояснення вікової та змістової динаміки професійного самовизначення.

У вітчизняних психологічних дослідженнях проблематика професійного самовизначення отримала ґрунтовне наукове опрацювання. Вагомий внесок у вивчення закономірностей професійного становлення особистості зробили Г. Балл, С. Максименко, Ж. Вірна, В. Рибалка, Н. Пов'якель, Н. Чепелєва, Н. Шевченко, Т. Ханецька та інші науковці. У їх працях розкрито роль мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності та

індивідуально-психологічних характеристик у процесі професійного вибору. Дослідники підкреслюють, що здатність особистості визначити власне місце в професійному просторі є важливою умовою успішного професійного розвитку та самореалізації.

Професійне самовизначення є тривалим і динамічним процесом, що ґрунтується на усвідомленні власних інтересів і можливостей, прийнятті відповідальних рішень та узгодженні індивідуальних прагнень із соціальним запитом. Воно передбачає розвиток активності, саморегуляції, здатності до планування професійної діяльності та досягнення поставлених цілей. У цьому контексті професійне самовизначення виступає важливою умовою професіоналізації, самореалізації та особистісного розвитку майбутнього фахівця [3].

Висвітлення основних положень. Студентський вік розглядається як сенситивний період професійного й особистісного становлення, у межах якого відбувається активний пошук життєвих і професійних смислів, формування системи цінностей і професійних орієнтацій. Професійне самовизначення в цей період виступає ключовим механізмом становлення суб'єктності, оскільки ґрунтується на усвідомленні власних здібностей, інтересів, цілей і перспектив їх реалізації. Саме в умовах закладу вищої освіти, що має значний психологічно-педагогічний потенціал, формуються основи професійної мотивації та образу "Я-професійного" [1].

Водночас процес професійного самовизначення не є універсальним і значною мірою зумовлюється специфікою обраної професійної діяльності. Особливі вимоги до психофізіологічних, особистісних і професійних якостей фахівця, рівень відповідальності та характер професійних завдань визначають своєрідність цього процесу в різних галузях. Як зазначає Т. Ханецька: "Професійне самовизначення тісно пов'язано з особистісними та життєвими сферами людини" [3, с. 123].

У цьому контексті професійне самовизначення студентів авіаційних спеціальностей набуває особливої актуальності, оскільки авіаційна діяльність

належить до сфер підвищеної складності та ризику. Вона вимагає від майбутніх фахівців високого рівня точності дій, розвинених когнітивних функцій, емоційної стійкості, відповідальності, дисциплінованості та здатності до саморегуляції [2]. Для студентів авіаційного профілю професійне самовизначення є не лише вибором професійного шляху, а й процесом усвідомлення готовності відповідати суворим стандартам авіаційної діяльності.

Психологічний супровід професійного самовизначення розглядається як системна діяльність, спрямована на створення умов для особистісно-професійного зростання студентів, формування адекватного образу «Я-професійний» та розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності. Він передбачає профорієнтаційну підтримку, аналіз професійних вимог, ознайомлення з реальними умовами авіаційної діяльності, сприяння формуванню професійної ідентичності та подоланню невизначеності щодо професійної спеціалізації.

Висновки. Отже, психологічний супровід професійного самовизначення студентів авіаційних спеціальностей є важливою умовою підвищення ефективності професійної підготовки, сприяє гармонійному особистісному розвитку майбутніх фахівців, оптимізує формування професійно значущих якостей і забезпечує їх готовність до діяльності в умовах високого ризику та психоемоційного напруження.

Список використаних джерел

1. Бугерко, Я. М., & Гірняк, Г. С. (2024). Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 18–24. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2
2. Плачинда Т. С. Професійна підготовка майбутніх авіаційних фахівців: зарубіжний і вітчизняний досвід та шляхи підвищення якості : монографія / Т. С. Плачинда. Кіровоград, 2014. 534 с.

3. Ханецька Т., Федоренко А., Коваленко О. Особливості психологічного консультування клієнтів щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 1 (66), 2025. С. 122-126. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.18

Роман Попелюшко,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Валентина Литкович,
студентка 3 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ НА ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕВІКТИМІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної військової агресії в Україні проблема віктимізації набула більшого поширення, через повномасштабну військову агресію, яка спричинила безпрецедентну соціальну та психологічну кризу, що підірвала базове, фундаментальне відчуття безпеки громадян. У стані перманентного хронічного стресу та емоційного виснаження люди стають більш вразливими не лише до прямої агресії, а й до опосередкованих злочинних впливів. Тому дослідження механізмів, які перетворюють людину на жертву, є критично важливим для сучасної психологічної науки та практики. Актуальність цієї роботи підтверджується тривожною статистикою, що демонструє зміну характеру злочинності. Попри зниження деяких традиційних видів злочинів, спостерігається різкий стрибок інтелектуальних посягань. Наприклад, за даними Генеральної прокуратури

України, у 2024 році було відкрито майже 65 тисяч кримінальних проваджень щодо шахрайства. Цей показник, хоча й трохи зменшився порівняно з піком попереднього року, досі у 2,7 рази перевищує довоєнний рівень [6]. Це свідчить про те, що поле боротьби перемістилося у бік психологічної маніпуляції.

Огляд літератури з проблеми. Науковці, такі як ван дер Колк, наголошують, що травматичний досвід війни провокує несвідоме повторення травми, де жертви шукають знайомі відчуття небезпеки в стосунках, перетворюючи страх на опіоїдне задоволення та залежність від аб'юзивних партнерів, що формує механізми ревіктимізації [9]. У свою чергу, дослідники Дж. Муньїза, Д. Брітвіч, М. Радман та М.Дж. Кровфорд підкреслюють двосторонній зв'язок: серйозні воєнні травми (снайперський вогонь, тортури) у 8-10 разів підвищують ризик патології особистості через інтерперсональну дисфункцію, але вразлива особистість також притягує травму, порушуючи довіру та саморегуляцію. Автори зазначають, що це призводить до хронічних проблем, як ПТСР та алкоголізм тощо [10].

Дослідження А. Джаффе, Д. ДіЛілло, К. Гратц та Т. Мессман-Мур показують, що погляди науковців сходяться на ролі ПТСР-симптомів та маладаптивних когніцій (дезадаптивна мрійливість), які опосередковують ревіктимізацію з коефіцієнтом ризику 2.27, особливо після інтерперсональних воєнних травм, провокуючи гнів та намбінг [8].

Українські науковці А. Ільєнко [2], Л. Матяш-Заяц, О. Носова [3], Р. Попелюшко [5], Н. Фролова [7] вбачають у воєнній травмі фактор соціальної десинхронізації, де колективна травма посилює персональну ревіктимізацію через порушення ідентичності та довіри. Науковці та практики, вивчаючи цивільних жертв, наголошують на ролі невротизму та низької екстраверсії як провісників посттравматичного погіршення, що сприяє вторинній віктимізації в поствоєнний період. Загалом, погляди сходяться на потребі довгострокового моніторингу та втручань для запобігання циклу.

Виклад основного матеріалу. Віктимізація не є одномоментною подією, це динамічний процес, що виникає внаслідок транзакційної взаємодії двох великих груп чинників: об'єктивних та суб'єктивних. Такий поділ дозволяє чітко розмежувати криміногенне середовище та індивідуальну психологічну сприйнятливість до потрапляння в небезпечні ситуації. Об'єктивні фактори формують загальне поле ризику. Вони є зовнішніми і переважно не залежать від волі індивіда - це загальні умови: рівень економічної кризи, ефективність роботи правоохоронних органів, стать, вік, демографічні дані, соціальна нерівність чи, як у нашому випадку, масштабна військова криза, яка сама по собі є потужним віктимізуючим чинником. Ці фактори можуть багаторазово підвищити частоту небезпечних контактів, але вони не пояснюють, чому одна людина в тому ж середовищі стає жертвою, а інша – ні [4].

Саме тут виступає друга група: суб'єктивні фактори, які є основою психологічного аналізу. Вони безпосередньо пов'язані з особистістю: її рисами характеру, рівнем тривожності, довірливістю, схильністю до ризику та здатністю до асертивної поведінки. Для психолога ця група чинників є найбільш значущою, оскільки вона піддається корекції. Розуміння індивідуальної психологічної віктимності є першим кроком до розробки ефективних програм профілактики, спрямованих на зміцнення внутрішньої психологічної стійкості особистості [4].

У психологічному контексті, потрібно звернути увагу на книгу «Тіло веде лік» автора Бессела Ван дер Коллка, ключова увага до віктимізації в книзі привертається через аналіз того, як первинна трансформує особу, формуючи стійку позицію. Ван дер Коллк показує, що травматична подія не є просто «поганим спогадом», а спричиняє нейробіологічні зміни, які порушують роботу префронтальної кори (відповідальної за планування та раціональне мислення) та активують мигдалеподібне тіло (центр страху) [9]. Це призводить до того, що травмована людина залишається хронічно віктимною: її мозок постійно сканує середовище на наявність загрози, що створює змінене сприйняття ризику і підвищує ймовірність повторної віктимізації або участі у

небезпечній, саморуйнівній поведінці (наприклад, імпульсивність, зловживання речовинами). Особливе місце в аналізі займає вторинна віктимізація, яка проявляється через відсутність соціальної підтримки та інституційну нечутливість. Ван дер Колк наголошує, що найбільшу шкоду завдає не лише сама травма, а й ізоляція та відчуття сорому, які виникають, коли суспільство (сім'я, школа, правоохоронні органи) не вірить або звинувачує жертву («шеймінг жертви») [1]. Наприклад, коли жертва змушена багаторазово переказувати свою травматичну історію в поліції чи суді, не отримуючи при цьому емпатії, це є ретравматизацією. Тому зцілення від віктимності, за Ван дер Колком, вимагає не тільки індивідуальної терапії, але й відновлення соціальних зв'язків та здатності знову відчувати себе в безпеці у власному тілі та світі, часто за допомогою тілесно-орієнтованих практик, які допомагають тілу «відпустити» заблоковану реакцію «бий або біжи» [1].

Суб'єктивні фактори віктимізації в умовах війни трансформуються. Травматичний досвід формує специфічні когнітивні уразливості, такі як зовнішній локус контролю (переконання, що життям керують зовнішні сили) та менталітет вивченої безпорадності [5]. Особа, яка пережила травму, може несвідомо відтворювати деструктивні патерни поведінки, що призводить до ревіктимізації [1]. Особливо небезпечним є поєднання емоційної нестабільності та потреби у швидкому вирішенні проблем. Шахраї активно використовують схеми соціальної інженерії, що вимагають негайних рішень, блокуючи і так ослаблене критичне мислення жертви. Таким чином, внутрішня вразливість стає «магнітом» для агресора.

Висновки. Аналіз показує, що віктимізація в умовах війни є складним транзакційним процесом, де об'єктивна загроза підсилюється нейробіологічними змінами особистості. Травма війни змінює фізіологію мозку, фіксуючи людину в стані реакції «бий або біжи», що знижує когнітивні здібності до розпізнавання маніпуляцій. Профілактичні програми мають враховувати цей нейропсихологічний аспект. Мета психологічного втручання повинна полягати не лише в інформуванні, а й у зміцненні внутрішньої

психологічної стійкості, розвитку внутрішнього локусу контролю та асертивності. Перетворення індивіда з пасивного об'єкта впливу обставин на активного суб'єкта власного життя є ключовим для розриву кола ревіктимізації.

Список використаних джерел

1. Бессель ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Vivat. 2022. 624 с.
2. Ільєнко А. І. Вплив ситуації війни на переживання психологічних травм : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 52 с.
3. Матяш-Заяц Л., Носова О. Вплив травматичного досвіду на соціалізацію особистості юнацького віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія,* 2024. 2(20), С. 68-74.
4. Кримінологія : підручник. За заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В. В. Чернєя; за наук. ред. д-ра юрид. наук, проф. О. М. Джужі. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 612 с.
5. Попелюшко Р. П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 39-45.
6. Справ про шахрайство поменшало на 21% за рік. *Опендатабот*. URL: https://opendatabot.ua/analytics/fraud-2024-12 (дата звернення: 05.12.2025)
7. Фролова Н.В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус.* 2023. Випуск 46. С. 199-203.
8. Anna E. Jaffe, David DiLillo, Kim L. Gratz, and Terri L. Messman-Moore. Risk for Revictimization Following Interpersonal and Noninterpersonal Trauma: Clarifying the Role of Posttraumatic Stress Symptoms and Trauma-Related Cognitions. *J Trauma Stress*. 2019 February ; 32(1): 42-55.
9. Bessel A. van der Kolk The compulsion to repeat the trauma: re-enactment, revictimization. *Psychiatric Clinics of North America*, 1989. Volume 12, Issue 2, P. 389-411.

10. Jasna Munjiza, Dolores Britvic, Maja Radman & Mike J. Crawford. Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC Psychiatry*. 2017. Volume 17, article number 100.

Роман Попелюшко,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Софія Назаренко
студентка 3 курсу бакалаврату
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

КОЛЕКТИВНА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність дослідження. Сучасні реалії, у яких живуть громадяни України, насичені численними травматичними подіями – від екстремальних кризових ситуацій до обставин, що становлять загрозу та справляють потужний негативний вплив на особистість, вимагаючи значних внутрішніх ресурсів для подолання їх наслідків. Нині кожен українець так чи інакше переживає наслідки воєнної травми: одні стали на захист держави зі зброєю в руках, інші були змушені залишити власні домівки й шукати безпеки в інших країнах; дехто оплакує загиблих рідних, убитих російськими окупантами. Щодня й щоночі мирні населені пункти України зазнають обстрілів, руйнується цивільна інфраструктура, а люди вимушені пристосовувати повсякденність до переривчастого водо- та електропостачання. За таких умов особливого значення в контексті постстресових реакцій і розладів набувають саме колективні травми.

Огляд літератури з проблеми. А. Шутценбергер, І. Бозормені-Надя та інші дослідники в межах трансгенераційного підходу вивчали колективні

травми, аналізуючи їхній вплив на функціонування родинно-сімейної системи. В. Волкан запропонував концепцію «обраної травми» – ментального образу значущої історичної події, який стає частиною групової ідентичності. Такі уявлення формуються тоді, коли попередні покоління не можуть повною мірою опрацювати й оплакати свої втрати після травматичного досвіду, унаслідок чого цей емоційний тягар передається наступним поколінням [1].

Виклад основного матеріалу. Психологічні травми, що виникають унаслідок надзвичайних чи екстремальних подій, зокрема й воєнних дій, визначають як колективні. Колективна травма – це форма психічного ушкодження, якої зазнає група людей будь-якого масштабу, включно з усім суспільством, у результаті соціальних, техногенних, екологічних катастроф або злочинних дій політичних та інших соціальних суб'єктів [5].

Колективна травма – це травма, яку переживає група людей будь-якого масштабу внаслідок катастрофічних подій або злочинних дій. Особливістю колективної травми є те, що вона зачіпає не лише безпосередніх учасників подій, а й тих, хто не був прямо причетний до травматичних ситуацій, тобто її вплив не обмежується просторово. Ще однією характеристикою є її тривалість у часі: травма відривається від конкретної події, закріплюється в історичній пам'яті та часто передається через кілька поколінь. Один із головних механізмів її збереження – міжпоколінне передавання травматичного досвіду. Якщо не вживаються належні заходи для опрацювання травми, невирішені психологічні проблеми «передаються» нащадкам, які переживають їх як власні та відчувають за своїх предків емоції образи, провини й невисловленої скорботи. Покоління, що успадкувало травму, відчуває потребу знайти способи її опрацювання [4].

Термін «колективна травма» може співвідноситися з низкою близьких за змістом понять, таких як історична, трансгенераційна, національна, культурна та інформаційна травма. Існує кілька чинників, що впливають на інтенсивність колективної травми та на те, чи буде травматичний досвід переданий наступним поколінням: ступінь тяжкості самої травмувальної події, рівень

відчуття несправедливості, активна або пасивна позиція травмованої спільноти, а також якість опрацювання її наслідків [2].

О. Чабан та О. Хаустова до основних джерел виникнення колективних травм належать: військові конфлікти; геноцид у його різних формах; техногенні, гуманітарні та екологічні катастрофи; стихійні лиха; соціальні революції та державні чи військові перевороти; масові депортації або примусове виселення великих груп населення; масштабні обмеження свобод; політичні, релігійні та інші форми репресій; теракти, що спричинили значний суспільний відгук; убивства чи трагічна смерть видатних громадських діячів або символічно важливих осіб [5].

Колективна травма, окрім гострого етапу, має тривалі наслідки, що можуть проявлятися у кількох наступних поколіннях. Це відбувається завдяки механізмам міжпоколінного передавання травматичного досвіду як окремих осіб, так і членів ширших соціальних спільнот [1].

Вчені оцінюють тяжкість наслідків колективних психологічних травм за такими критеріями: масштаб події, рівень відчуття несправедливості, неможливість протистояти ситуації та нездатність постраждалих емоційно реагувати. Раніше вважалося, що війни є лише масштабними психологічними травмами, які не стосуються українського суспільства, а найпотужнішими колективними травмами вважалися голодомор, геноцид та репресії 30-40-х років. Проте така оцінка, що стосується подій 70-річної давності, очевидно спотворена надзвичайним впливом російської пропаганди, дезінформації, перекручення фактів і замовчування масових втрат серед військових та цивільного населення через помилки командування ще у радянські часи. Враховуючи, що перша російська агресія проти незалежної України почалася у 2014 році, колективна травматизація набуває значного часово-просторового виміру. До специфічних рис колективної психотравми в Україні належать: високий рівень соціальної фрустрації, охоплення всього населення, відсутність можливості надання швидкої психологічної допомоги, спільне відчуття

несправедливості та наявність особливих груп жертв у містах Буча, Ірпінь, Мощун, Гостомель, Бахмут, Авдіївка, Маріуполь і Харків [3].

До ключових особливостей сучасної колективної травматизації населення України можна віднести:

- високий рівень соціальної фрустрації, оскільки саме міжлюдські взаємини відіграють більш вагому роль, ніж природні чи техногенні фактори;

- відсутність просторових меж, адже травматичний досвід охоплює все населення незалежно від прямої участі в подіях, зокрема через механізми їхньої віртуалізації;

- повільність та тривалість реагування, оскільки нинішні події нашаровуються на восьмирічний період війни та додатково підсилюються міжпоколінною пам'яттю про травми;

- сильне й спільне відчуття несправедливості, яке супроводжується усвідомленням невинуватості постраждалих і відсутністю можливості протидіяти, коли об'єктом травматизації стають цілі соціальні групи, а травмованою почувається вся спільнота, включно з тими, хто встиг евакуюватися або не зазнав прямого ураження (як у випадку з Бучею, Гостомелем, Ірпенем, Мощуном, Маріуполем та іншими містами);

- тривалий характер травмування, оскільки війна триває, що не дає можливості розпочати повноцінне опрацювання пережитого, а невироблені травми часто призводять до прихованих психосоматичних наслідків [5].

П. Горностай серед ключових засад подолання колективної травми виокремлює «принцип переживання», що передбачає можливість емоційно відреагувати травматичні події. Йдеться насамперед про прояв почуттів образи, провини та агресії, що сприяє зменшенню внутрішнього напруження й пом'якшує майбутні негативні наслідки колективної травматизації. Одним із способів долання її впливу є створення мистецьких об'єктів, пов'язаних із травматичними подіями, особливо з огляду на те, що війна в Україні триває й травма продовжує накопичуватися та поширюватися. Сучасне мистецтво має значний потенціал для зцілення і може розглядатися як форма рецептивної

арттерапії, у якій сприйняття художніх творів об'єднує людей у спільному переживанні горя та інших емоцій, забезпечуючи катарсис.

Також П. Горностай зазначає [2], що пропрацювання колективної травми можливе через психотерапевтичну роботу в малих групах, адже саме в груповій динаміці відбиваються наслідки суспільних і колективних травмувальних подій. Він підкреслює, що чим ефективніше фахівці з психологічної допомоги реагують на виклики війни сьогодні, тим меншою буде вага травматичного досвіду для майбутніх поколінь.

Шляхи подолання колективної травми можна поділити на соціально-політичні, суспільні та міжнародні політичні заходи. Соціально-політичними механізмами відновлення психічного здоров'я громад є створення пам'ятників, героїчного епосу, літературних творів, музики, пісень, театральних постановок та фільмів, у яких події переживаються заново та емоційно «опрацьовуються». Організація суспільних подій, присвячених річницям, дням пам'яті та скорботи, а також меморіалів, суттєво сприяє зменшенню гострого емоційного болю, полегшенню стресу та наслідків ПТСР. Тяжкість колективної психотравми також пов'язана з питанням справедливого покарання тих, хто спричинив конфлікт [3].

Висновки. Таким чином, сучасні умови життя в Україні характеризуються масштабною колективною травматизацією населення через війну та супутні надзвичайні події. Колективна травма охоплює не лише безпосередніх учасників подій, а й ширші соціальні групи, має просторову необмеженість і тривалий часовий характер, передаючись через покоління. Інтенсивність її впливу залежить від тяжкості події, рівня відчуття несправедливості, активності спільноти та якості опрацювання наслідків. Для подолання колективної травми важливими є психотерапевтична робота в малих групах, арттерапія та соціально-політичні заходи, зокрема створення мистецьких об'єктів, пам'ятників і меморіалів, організація суспільних подій, що допомагають прожити емоції, зменшити стрес і сприяють відновленню психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Колективна травма війни: ресурси арттерапії. *Творча багатовимірність простору арттерапії: матеріали Міжнародного науково-практичного семінару* / за наук. ред. Л. Галіциної, Є. Кочерги, Л. Подкоритової. Київ: ГО АТА, ІСПП НАПН України, 2025. С. 10-14.
2. Горностай П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми Політичної Психології*. 2018. Том 21. Випуск 7 (21). С. 54-68. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol21-Year2018-5
3. Лазарюк В. Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки:* Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р.. Упорядники: А.А. Криськов, Н.В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 174-177.
4. Федюра О. В. Травма голодомору в колективній пам’яті українців. *Особистість крізь призму сучасної психологічної науки: збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Львів, 2024. Вип. 1. С. 71-74.
5. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. 2022. Вип. 4 (150). С. 1-11. DOI: https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297

Олег Рудюк,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, Рівненський державний гуманітарний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ЗАЙНЯТОСТІ У БЕЗРОБІТНИХ

Актуальність проблеми. Соціально-економічні зміни останнього часу, що відбуваються в нашій державі на тлі повномасштабної війни, релокації підприємств, зруйнованої інфраструктури, вимушеного переселення мільйонів громадян, скорочення виробничих потужностей, породжують шерег загрозливих за своїми масштабами кризових явищ у сфері зайнятості. Наш досвід вивчення стану, в якому сьогодні перебуває вітчизняна сфера зайнятості, і проблем, які переживає особистість у зв'язку з втратою або відсутністю зайнятості, дозволяє констатувати, що сучасний базис їх психологічного осмислення далеко ще не повний і до кінця не вичерпаний.

Логічно, що наукова рефлексія кризової феноменології відношень зайнятості вимагає ґрунтовної концептуальної розробки її найбільш актуальних проблемних аспектів. Передусім це стосується безробіття як ключового феномену кризи зайнятості, оскільки в умовах перманентної соціально-економічної депривації воно акумулює в собі як потенційні можливості для розвитку адаптивного потенціалу особистості, так і найбільш небезпечні ризики для її цілісного і повноцінного функціонування. Супроводжуючись як правило втратою почуття визначеності і прозорості у відношенні власного майбутнього, депривацією базових потреб, професійною і соціальною маргіналізацією, втратою сенсу життя, безробіття стало сьогодні для багатьох джерелом гострого переживання особистісної кризи.

В перспективі забезпечення комплексу внутрішньо релевантних умов успішного подолання кризи зайнятості важливим є розуміння ролі особистісної детермінанти у психосоціальній адаптації безробітних. Без суб'єктної активності безробітного в процесі переживання кризи, без

внутрішньої готовності до пошуку шляхів подолання професійних проблем за рахунок активізації і переосмислення своїх внутрішніх резервів, без активної рефлексивної діяльності по дискредитації неадекватних новій соціальній ситуації цінностей, вирішення цієї проблеми навряд чи буде успішним.

Для аналізу умов і можливостей конструктивного подолання кризи зайнятості у безробітних потрібні поняття, які співвідносяться не з окремими характеристиками емоційно-регулятивної сфери особистості, а з її цілісною представленістю у формі системно-динамічного, інтегрального утворення. Тому найбільш продуктивним шляхом виходу з цієї ситуації є конструювання і операціоналізація нових понять і категорій, які зможуть фіксувати індивідуальні форми особистісної трансформації кризових відношень зайнятості, описувати і пояснювати такі кризові феномени зайнятості як безробіття з позицій їх конструктивного перетворення (подолання).

Огляд літератури з проблеми. Концептуалізація проблеми подолання кризи зайнятості у безробітних здійснювалася в аспекті вивчення криз, зумовлених виключенням особистості з інституту трудової зайнятості та психологічних чинників їх подолання як вітчизняними (Н. Глуханюк, Л. Кален, Н. Михайлова, Ю. Павлов, О. Рудюк), так і зарубіжними авторами (А. Барбер, А. Вайнфілд, Дж. Дозьє, Б. Ешфорт, Р. Каталано, Р. Лазарус, Дж. Летек, А. Сакс, М. Тіджман, Н. Фізер, С. Фінеман, Б. Хьюстон). Попри високу результативність вивчення кризової феноменології у сфері трудової зайнятості відсутні спроби концептуалізації проблеми подолання кризи зайнятості у безробітних через призму аналізу його активної суб'єктної позиції по відношенню до ситуації безробіття.

Теоретичний фундамент, який дозволить вести пошук у річищі заявленої проблеми, закладений у положенні про особистість як суб'єкта власної діяльності, здатного цілеспрямовано і активно перетворювати об'єктивну дійсність у відповідності з власними потребами (І. Бех, Л. Бурлачук, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, В. Татенко, Н. Чепелєва та ін.). На основі такої методологічної настанови можна розвивати концептуальний підхід до

проблеми подолання кризових явищ, релевантних ситуаціям професійного виключення. Вважаємо, що безробітний, який займає активну позицію суб'єкта, здатний до більш цілеспрямованого пошуку шляхів подолання кризи зайнятості як за рахунок переосмислення своїх внутрішніх резервів, так і за рахунок реалізації оптимальних поведінкових стратегій подолання.

Мета полягає в обґрунтуванні і розвитку концептуального потенціалу поняття *суб'єктності* як методологічної основи вирішення проблеми конструктивного подолання особистісної кризи зайнятості у безробітних.

Виклад основного матеріалу. Конкретизація перетворюючої активності безробітного в ситуації професійного виключення закономірно апелює до пошуку понятійних конструкцій, які здатні реконструювати психологічні закономірності конструктивного подолання особистісної кризи зайнятості і не співпадають з усталеними концептами, евристичними в основному для фіксації феноменів пристосувальної активності особистості в критичних життєвих ситуаціях (наприклад, *адаптація*). Верифікація останніх у площині теоретико-емпіричного аналізу безробіття проводилася у площині поведінкової активності безробітних і показала свою продуктивність для опису феноменів, які визначають пристосувальний характер його подолання.

Важливо розуміти, що криза зайнятості – частина життєвого шляху особистості, тому для аналізу її конструктивного переживання (подолання) потрібні поняття, які співвідносяться не з окремими ситуаціями, а з життям у цілому; не з окремими характеристиками емоційно-регулятивної сфери особистості, а з її цілісною представленістю у формі системно-динамічного, інтегрального утворення. Ми вважаємо, що таким концептуальним потенціалом володіє поняття *суб'єктності*, яке змістовно конкретизує перетворюючу активність безробітного в ситуації переживання особистісної кризи зайнятості, виводять її за межі простого відновлення рівноваги, забезпечуючи тим самим конструювання нової соціальної ситуації зайнятості [4].

Як слушно відмічає Н. Волянюк, аналіз психологічних особливостей особистості, яка опинилась в ситуації втрати роботи (неможливості її знайти), завжди починається з позиціонування її як суб'єкта власної активності [1].

Системно охопити феномен *суб'єктності* у всій його повноті і багатоманітності не представляється можливим в рамках даної статті, тому розглянемо лише ті аспекти його онтологічного виміру, які репрезентують сутнісні характеристики в річищі вирішення актуальної для нас проблеми.

Досліджуючи генетичні аспекти суб'єктності, В. Татенко в якості ключового обирає поняття *суб'єкт психічної активності* [2]. Саме в цій якості, на думку автора, особистість виявляє безпосередню регулятивну дію на власну психіку та посередництвом психіки впливає на оточуючий світ. До усвідомлення власної суб'єктності, продовжує автор, здатний лише зрілий суб'єкт психічної активності, і останнього визначає як індивіда, який усвідомлює себе носієм і творцем власної психіки, розвиток якої, захист, відновлення та корекцію свідомо покладає собі за мету та цілеспрямовано її здійснює [2, с. 92-93].

Отже, зрілий суб'єкт психічної активності досягає рівня суб'єкта психічної діяльності, виявляючи і утверджуючи свою суб'єктність в ситуаціях смислодіяльнісного перетворення (подолання) кризових ситуацій. На нашу думку, суб'єкт психічної діяльності, опинившись в кризовій ситуації, здатний більш конструктивно переструктурувати суб'єктивний проблемний простір на новій основі, отримати новий досвід вирішення такого роду кризових ситуацій в майбутньому ціною мінімізації можливих психологічних витрат, і на базі актуальних особистісно-смислових новоутворень ефективніше вирішувати поточні життєві проблеми.

Суб'єктність найтіснішим чином пов'язана з рефлексією, яка проявляється у рефлексивному усвідомленні самого себе. Наслідком такого рефлексивного усвідомлення себе виступає суб'єктна інтенціональність як джерело різних форм суб'єктної активності (В. Татенко, Т. Титаренко).

Як справедливо зазначає Т. Титаренко, активність суб'єкта є головною детермінантою рефлексивної активності у напрямку самоусвідомлення, її «внутрішньою інтенцією» [3], а в контексті вирішення нашої проблеми – важливим чинником внутрішньої смислодіяльнісної активності безробітних у переструктуруванні власного суб'єктивного проблемного простору, у самостійному і усвідомленому віднаходженні смислів нової професійної перспективи, у активізації самоаналізу і професійної самосвідомості.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Теоретичний аналіз актуальної проблеми забезпечив розуміння важливості тієї ролі, яку відіграє особистісна детермінанта у психосоціальній адаптації безробітних. Без суб'єктної активності безробітного в процесі кризового переживання успішне перетворення кризи навряд чи можливе. Це дає підстави розробляти категорію *суб'єктності* як найбільш евристичний понятійний еквівалент для конкретизації перетворюючої активності безробітних, як репрезентативну методологічну основу для розуміння змістових і результативних параметрів конструктивного подолання особистісної кризи зайнятості у безробітних.

Перспективи подальших розвідок в даному напрямку пов'язані з операціоналізацією поняття *суб'єктність* у площині емпіричного дослідження результативних параметрів подолання особистісної кризи зайнятості у безробітних.

Список використаних джерел

1. Волянюк Н.Ю. Генетична онтологія суб'єкта діяльності / Н.Ю. Волянюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. №23. С. 58-66.
2. Татенко В.О. Суб'єкт психічної активності: пошук нової парадигми / В.О. Татенко // Психологічний журнал. 1995. Т.16. №3. С. 92-93.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. К.: Либідь, 2003. 376 с.
4. Рудюк О.В. Особистісні детермінанти подолання кризи зайнятості у безробітних / О.В. Рудюк // Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 598-612.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Аліна Головченко,
студентка 4 курсу бакалаврату
освітньо-професійної програми «Психологія»
Державний університет
«Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Анастасія Ковальова,
викладач кафедри авіаційної психології та
управління людським фактором

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Освітній процес є системою багатоаспектних міжособистісних і професійних взаємодій, у межах яких неминуче виникають суперечності між його учасниками. Зростання інтенсивності навчального навантаження, ускладнення соціально-комунікативних зв'язків, трансформація ціннісних орієнтацій та підвищення вимог до результатів освіти обумовлюють актуалізацію проблеми конфліктів у навчальному середовищі. Конфліктні ситуації супроводжують педагогічну діяльність на всіх рівнях освіти та впливають на ефективність навчання, психологічний клімат і характер міжособистісних стосунків.

Педагогічні конфлікти мають складну психолого-педагогічну природу, оскільки поєднують індивідуально-психологічні особливості учасників освітнього процесу, специфіку навчальної діяльності та особливості комунікативної взаємодії. Неврахування цих чинників у педагогічній практиці може призводити до ескалації конфліктів, зниження навчальної мотивації та формування негативних установок у здобувачів освіти.

У сучасних умовах реформування системи освіти особливої значущості набуває проблема формування у педагогів здатності до професійного аналізу та конструктивного подолання конфліктних ситуацій. Це зумовлює необхідність теоретичного осмислення психолого-педагогічних особливостей виникнення та подолання конфліктів у навчальному процесі.

Проблема конфлікту є предметом міждисциплінарних досліджень у психології, педагогіці та конфліктології. У наукових працях конфлікт розглядається як форма прояву суперечностей, що виникають у процесі соціальної взаємодії та мають як об’єктивні, так і суб’єктивні передумови.

Конфліктна ситуація постає як сукупність умов, за яких загострюються істотні розбіжності у поглядах, інтересах і намірах учасників взаємодії, що мають для них особистісну значущість [5]. У педагогічному середовищі такі розбіжності набувають форми міжособистісного протиріччя між учителем і учнями, яке виникає в процесі педагогічного спілкування. У структурі цього явища виокремлюються суб’єкти конфлікту, об’єкт і предмет протистояння, інцидент та конфліктні дії. Розгортання педагогічного конфлікту відбувається поетапно й охоплює фазу гострого початку, реакцію опонента та подальшу трансформацію міжособистісних відносин і норм взаємодії [3].

В. Орлов, О. Отич та О. Фурса розглядають конфлікт у педагогічному середовищі крізь призму його конструктивних і деструктивних функцій, підкреслюючи можливість використання конфлікту як чинника розвитку освітнього процесу за умови адекватного педагогічного реагування [4].

Причини педагогічних конфліктів висвітлено у дослідженнях В. Галузяка та І. Холковської, які виокремлюють індивідуально-психологічні, діяльнісні та комунікативні чинники їх виникнення [2]. Значну увагу в науковій літературі приділено також аналізу методів подолання педагогічних конфліктів, зокрема активному слуханню, медіації, переговорам і компромісу як ефективним засобам регуляції міжособистісної взаємодії у навчальному середовищі.

Педагогічний конфлікт у навчальному процесі є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, мотивів, потреб і оцінок учасників освітньої взаємодії. Його формування зумовлене поєднанням психологічних особливостей особистості, специфіки навчальної діяльності та характеру педагогічної комунікації.

У структурі педагогічних конфліктів доцільно виокремлювати *конфлікти діяльності, конфлікти вчинків* та *конфлікти відносин*. *Конфлікти діяльності* виникають у процесі виконання навчальних завдань і пов’язані з труднощами у засвоєнні матеріалу, рівнем навчальної мотивації та особливостями педагогічної підтримки. *Конфлікти вчинків* формуються внаслідок оцінювання поведінки учнів без урахування мотивів і обставин їхніх дій, що спричиняє суб’єктивне сприйняття педагогічної оцінки як несправедливої. *Конфлікти відносин* мають тривалий характер і ґрунтуються на порушенні довіри, формуванні негативних установок та ускладненні міжособистісної взаємодії [1].

Психологічними передумовами виникнення педагогічних конфліктів виступають підвищена емоційна напруженість, тривожність, недостатній рівень емпатії та сформованості навичок саморегуляції. У педагогічній діяльності конфлікти можуть бути зумовлені авторитарним стилем спілкування, домінуванням оцінювальних суджень і недостатнім урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

Подолання педагогічних конфліктів потребує застосування конструктивних стратегій взаємодії, спрямованих на зниження емоційної напруженості та відновлення продуктивного діалогу. До таких стратегій належать активне слухання, яке забезпечує точніше розуміння позицій сторін, медіація як форма посередництва нейтральної сторони, а також переговори й компроміс, що дозволяють узгоджувати інтереси учасників конфлікту та запобігати його ескалації [6].

Таким чином, педагогічні конфлікти є об’єктивно зумовленим компонентом навчального процесу та результатом взаємодії психологічних,

діяльнісних і комунікативних чинників. Їх виникнення пов’язане з особливостями міжособистісної взаємодії та організації педагогічної діяльності. Відповідно ефективне подолання конфліктів у навчальному середовищі можливе за умови розвитку у педагогів професійної конфліктологічної компетентності, що передбачає здатність до аналізу конфліктних ситуацій, вибору адекватних стратегій взаємодії та застосування конструктивних методів їх врегулювання.

Список використаних джерел

1. Білик Н. М. Організаційно-педагогічні умови здійснення посередництва (медіації)однолітків у шкільному середовищі. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(33). С. 23-26.
2. Галузяк В.М., Холковська І.Л. Педагогічна конфліктологія: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2015. 208 с.
3. Кузнєцов С. Педагогічні конфлікти та їх розв’язання. *Військова освіта.* 2018. № 2. С. 151-161.
4. Орлов В.Ф., Отич О.М., Фурса О.О. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. К.: ДЕТУТ, 2008. 422 с.
5. Павленко І. Проблема вирішення педагогічного конфлікту у вищій професійній школі. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій.* Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. 374 с. С. 35 – 38.
6. Торба Н. Г. Профілактика та корекція педагогічних конфліктів в закладах вищої освіт : навч.метод. посіб. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2022. 200 с.

Костянтин Мітленко,
студент 1 курсу магістратури
освітньо-професійної програми «Психологія»,
Державний університет
«Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Анастасія Ковальова,
викладач кафедри авіаційної психології та
управління людським фактором,
Державний університет
«Київський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблематика психологічних особливостей особистості тренера у професійній діяльності в сучасних умовах набуває виняткової актуальності, оскільки тренер перестає бути лише технічним спеціалістом і дедалі більше виступає як ключова фігура психологічної підтримки спортсмена. Сучасне спортивне середовище характеризується високими вимогами до психічної стійкості, адаптивності, здатності до регуляції емоцій та мотивації, що висуває перед тренером необхідність оволодіння не лише методиками підготовки, а й комплексом психологічних компетентностей [2, с. 183]. Тренерська діяльність поєднує педагогічні, управлінські, комунікативні та соціально-психологічні функції, а від індивідуальних особливостей тренера значною мірою залежить ефективність спортивної підготовки, згуртованість команди та здатність спортсменів долати стресові ситуації, пов'язані з тренувальним процесом і змагальною діяльністю [1].

В умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня психологічного напруження серед молоді, що особливо актуально у воєнний час, тренер стає не лише наставником, а й джерелом емоційної підтримки, стабілізації, розвитку впевненості та формування безпечного середовища. Дослідження у галузі спортивної психології, зокрема праці В. Платонова,

Л. Сергієнко, Ю. Ханіна, М. Гулда та Р. Мартенса, підкреслюють, що тренер є системоутворювальним елементом у структурі підготовки спортсмена, а його психологічні характеристики виступають детермінантами спортивної результативності [1; 3; 4]. Науковці наголошують, що емоційна врівноваженість тренера, його здатність до емпатії, уміння розпізнавати емоційні стани спортсменів, а також розвиток навичок конструктивного зворотного зв’язку й мотиваційного впливу мають вирішальне значення для досягнення позитивних спортивних результатів.

Психологічний профіль ефективного тренера включає емоційну стабільність, комунікативну компетентність, розвинений емоційний інтелект, здатність до рефлексії та гнучкість у прийнятті рішень. Тренер, який володіє цими характеристиками, здатний створювати сприятливий психологічний клімат, мінімізувати конфліктні ситуації, підвищувати мотивацію та забезпечувати адекватну емоційну підтримку в складних ситуаціях [2]. Важливою складовою професійної діяльності тренера є його лідерські якості, які проявляються у вмінні організовувати команду, вести за собою та формувати спільний емоційний стан групи [1]. Лідерство тренера визначає ступінь згуртованості колективу, рівень довіри між учасниками та готовність спортсменів долучатися до складних, виснажливих процесів тренувань.

Одним із ключових понять сучасної спортивної психології є емоційний інтелект тренера. Його високий рівень дозволяє ефективно регулювати власні емоційні стани, розуміти переживання інших та вибудовувати здорову, підтримувальну комунікацію. Тренер із розвиненим емоційним інтелектом формує безпечний емоційний простір, у якому спортсмен не боїться помилок, відчуває підтримку та довіру, що сприяє кращим результатам і зменшує ризик емоційних зривів [2, с. 180-181; 3]. Особливо важливо це у роботі з молодими спортсменами, чия психіка є більш вразливою до критики, невдач, конфліктів та значного навантаження.

Водночас професійна діяльність тренера нерідко пов’язана зі значними психологічними труднощами. До них належать підвищена відповідальність за досягнення результатів, необхідність постійного контролю великих обсягів інформації, емоційне навантаження через взаємодію з різними групами впливу- спортсменами, батьками, адміністрацією, а також ризики професійного вигорання [5, с. 729]. Вигорання тренерів може проявлятися у зниженні мотивації, емоційному виснаженні, зниженні ефективності комунікації, що негативно позначається як на тренувальному процесі, так і на психологічному стані спортсменів. Саме тому вкрай важливими є навички саморегуляції, рефлексії, тайм-менеджменту та профілактики емоційного виснаження.

Окремої уваги потребує питання психологічної підготовки тренера як обов’язкового елементу професійної компетентності. Ефективний тренер має володіти техніками кризової комунікації, стрес-менеджменту, медіації, вмінням проводити індивідуальні консультації, знаннями вікової, соціальної та спортивної психології [4]. Це забезпечує гнучкість у взаємодії з різними спортсменами, дозволяє адекватно реагувати на їхні потреби та поведінкові прояви, а також сприяє оптимізації тренувального процесу.

Таким чином, психологічні особливості особистості тренера виступають визначальним чинником успішної діяльності у спортивній сфері. Тренер є центральною фігурою у формуванні мотивації, емоційної стійкості, навичок самоконтролю та психологічного добробуту спортсменів. Від його емоційної врівноваженості, професійної гнучкості, рівня емпатії та емоційного інтелекту залежить якість міжособистісних взаємин, ефективність тренувального процесу та загальна результативність спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть бути пов’язані з вивченням особливостей емоційного інтелекту тренерів різних видів спорту, аналізом взаємозв’язку між стилем лідерства тренера та психологічним благополуччям спортсменів, розробкою програм

профілактики професійного вигорання та вдосконаленням системи психологічної підготовки тренерських кадрів.

Список використаних джерел

1. Сергієнко Л. П. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2016. 336 с.
2. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002. Vol. 14, No. 3. P. 172–204.
3. Mercader-Rubio I., et al. Relationships between informal sports leadership and emotional intelligence. *Sustainability.* 2023. Vol. 15 (19): 14571. URL: https://doi.org/10.3390/su151914571
4. Pan F., Sui W. Research on coach-athlete relationship and team performance based on the 3Cs theory: the chain mediating role of emotional intelligence and athletic engagement. *Frontiers in Psychology.* 2025. Vol. 16. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587900
5. Zajonz P., Lautenbach F., Laborde S. Emotional intelligence training for sports coaches – evaluation of a time-effective online intervention and its effects on coaching efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology.* 2024. Vol. 36, No. 5. P. 722–739.

Тетяна Рощенко,
студентка 2 курсу магістратури
освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія»
Державного університету «Київський авіаційний інститут»

Лада Яковицька,
доктор психологічних наук, професор,
в.о. завкафедри авіаційної психології та
управління людським фактором
Державного університету «Київський авіаційний інститут»

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Соціальні умови, у яких сьогодні зростають школярі, істотно відрізняються від більш стабільних суспільних вимог минулих десятиліть.

Пов’язана з воєнними подіями соціальна напруженість, досвід вимушеного переміщення багатьох родин та спільнот, вимушений розрив звичних соціальних контактів, нестабільність освітнього процесу, формує тривале стресове навантаження. У таких обставинах процес соціально-психологічної адаптації підлітків до нових умов ускладнюється не стільки окремими травматичними подіями, скільки відсутністю відчуття прогнозованості майбутнього.

В підлітковому віці особистість активно формується та зіштовхується з великою кількістю протиріч як особистих, так і соціальних. Саме в цей час змінюється уявлення про себе, найближче оточення, переосмислюється система цінностей, розвиваються навички емоційної саморегуляції, вибудовуються нові форми взаємодії з оточуючими. Вплив стресових факторів у цьому віці за несприятливих умов може призводити до дезадаптації підлітків, однак, якщо є надійна соціальна підтримка, особисті та соціальні випробування можуть ставати поштовхом до зростання підлітків й переосмислення ними отриманого досвіду. Соціальна підтримка, яка дає підліткові відчуття прийняття, одночасно надає можливості усвідомлювати власну запитаність та захищеність, розуміння того, що він не залишиться наодинці зі складною ситуацією.

Метою дослідження є вивчення ставлення підлітків із різним рівнем адаптації до стресових умов, соціальної підтримки, впливу цих соціально-психологічних ресурсів на збереження психологічної стійкості.

Проблема психологічної адаптації підлітків є багатогранною та досліджується у контексті когнітивного, емоційного, поведінкового й соціального функціонування особистості. У працях В. О. Кокуна, О. Л. Кононко, С. Д. Максименка, Л. Е. Орбан-Лембрик Т. М. Титаренко, Л. С. Яковицької, адаптація розглядається як динамічний процес пристосування особистості до вимог середовища, що поєднує внутрішні ресурси суб’єкта та зовнішні соціальні умови.

Зокрема, В. О. Кокун трактує психологічну адаптацію як інтегральний показник психологічного благополуччя, що включає емоційну стабільність, відчуття контролю над життєвими подіями та ефективність подолання стресу [1]. Т. М. Титаренко розглядає адаптацію крізь призму суб’єктності та життєвого смислотворення, підкреслюючи активну роль особистості у переосмисленні кризового досвіду [5]. У концепції С. Д. Максименка адаптація пов’язується з розвитком саморегуляції, рефлексії та внутрішніх психологічних ресурсів [3].

У наукових працях Л. С. Яковицької адаптація підлітків розглядається як процес, що розгортається у просторі соціально-психологічної взаємодії. Авторка підкреслює значення включеності підлітка в реальні, значущі для нього соціальні групи, а також важливість досвіду підтримки й емоційної безпеки. Саме якість міжособистісних зв’язків, а не їх формальна наявність, розглядається як ресурс, здатний зменшувати напруження та запобігати розвитку дезадаптивних реакцій [6, 7].

У роботах О. Л. Кононко увага зосереджується на розвитку емоційної компетентності та здатності до саморегуляції як умов психологічної рівноваги [2]. Натомість Л. Е. Орбан-Лембрик розглядає адаптацію ширше — як процес поступового засвоєння соціального досвіду, що відбувається через спілкування, належність до групи та психологічний супровід. У цьому підході соціальна підтримка виступає не додатковим, а базовим чинником психологічної стійкості [4].

У межах емпіричного дослідження було виокремлено три кластери підлітків залежно від рівня їх психологічної адаптації: ресурсно-адаптований, помірно адаптований та дезадаптований. Для оцінки психологічного стану застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема шкала посттравматичного стресу CRIES-13, опитувальник емоційного стану SAN, шкала сприйманої соціальної підтримки MSPSS, шкала життєстійкості BRS та показники тривожності (STAI).

Результати емпіричного дослідження показали, що існують психологічні відмінності між добре адаптованими та погано адаптованими підлітками. Найсуттєвіші розбіжності встановлені щодо показників посттравматичних реакцій, емоційного стану та рівня соціальної підтримки. Підлітки з високим ступенем адаптації мають нижчі показники посттравматичного стресу та рівня тривожності, одночасно вищій рівень життєстійкості, краще емоційне самопочуття та користуються більш відповідними до ситуації копінг-стратегіями.

За результатами статистичного аналізу групи помірно адаптованих підлітків, яка займає проміжне положення між групами з високим та низьким рівнем адаптації, встановили, що ці підлітки мають вищі рівні стресу та тривожності порівняно з добре адаптованими ровесниками, проте істотно нижчі, ніж у погано адаптованих однолітків. Подібна динаміка простежується і за результатами аналізу оцінки підлітками рівня соціальної підтримки, життєстійкості та емоційного стану, що свідчить про прогнозовану ефективність потенційної роботи психолога щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації цих підлітків.

Візуалізація результатів у вигляді стовпчикової діаграми підтвердила системні відмінності між групами та наочно продемонструвала, що соціальна підтримка та життєстійкість виступають ключовими маркерами успішної адаптації. Отримані емпіричні закономірності узгоджуються з моделлю «stress-buffering» С. Коена і Т. Віллса, відповідно до якої соціальна підтримка знижує інтенсивність негативного впливу стресу, а також з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, яка підкреслює взаємопосилювальний характер психологічних і соціальних ресурсів у процесі відновлення.

Висновки. Отримані дані дозволяють стверджувати, що соціальна підтримка та особистісні ресурси відіграють провідну роль в психологічній адаптації підлітків у стресових умовах сьогодення. Підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації ефективно користуються соціальними зв’язками, регулюють власний настрій та зберігають особистісну

конгруентність під час взаємодії з оточуючими навіть за умов високого емоційного навантаження.

Підлітки, які мають помірний рівень адаптації, є найбільш чутливою групою для корекційної роботи психолога, оскільки саме ці діти мають найбільший внутрішній ресурс для поліпшення адаптованості за умови психосоціальної підтримки та супроводу. Натомість підлітки з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації потребують комплексної, значно складнішої психологічної роботи, спрямованої на зниження ворожих та агресивних проявів, стабілізацію настрою та розширення соціальних контактів, які сприятимуть усвідомленню підтримки з боку однолітків, батьків та вчителів в складних для підлітків ситуаціях.

Практична цінність результатів нашого дослідження полягає в можливості їх використання в діяльності шкільних психологів, вчителів та соціальних працівників під час розробки заходів щодо психосоціальної підтримки учнів з низьким або помірним рівнем адаптації, профілактики дезадаптаційних тенденцій та підвищення їх життєстійкості через орієнтацію на зміцнення соціальних зв’язків з однолітками та оточенням, а також засвоєння продуктивних копінг-стратегій (планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка). Такі стратегії сприятимуть підвищенню рівня психологічного благополуччя підлітків у складних умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 284 с.
2. Кононко О. Л. Особистісний розвиток дитини: психологічні засади. Київ: Освіта, 2012. 272 с.
3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КМ Academia, 2006. 254 с.

4. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. №2 (12). С. 55–65.
5. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2003. 308 с.
6. Яковицька Л. С. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації випускників вишів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Випуск 6. Т.1. С.159–163.
7. Яковицька Л., Кузнецов В. Інтернет-технології як ресурс соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць*. Київ: НАУ, 2024. С. 320–326.

Анна Рябоконь,
студентка 2 курсу магістратури
Факультет наук про здоров'я
Спеціальність «Психологія»
«Державний університет Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:
Марина Дідух,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
«Державний університет Київський авіаційний інститут»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Сучасні соціальні трансформації, інтенсивний розвиток інформаційного простору та зростання рівня соціальної напруги зумовлюють виникнення нових форм взаємодії між учнями. Одним із найпоширеніших негативних проявів у шкільному середовищі залишається булінг — систематичне

цькування, що має негативні наслідки для психологічного розвитку дітей та підлітків. Особливо вразливою сферою є самооцінка, адже саме підлітковий вік є визначальним у формуванні образу «Я», оцінки власних можливостей, соціальної ролі та самосприйняття в колективі.

Проблема загострюється тим, що значна частина педагогічних працівників та навіть практичних психологів не завжди володіють достатнім інструментарієм для роботи з такими конфліктами. Система підготовки психологів часто не відповідає сучасним запитам освітнього середовища. У зв’язку з цим постає питання удосконалення змісту професійної освіти, розширення компетентностей майбутніх психологів, їх здатності працювати з різними формами насильства, враховувати вікові закономірності розвитку підлітків та здійснювати ефективне консультування.

Булінг як соціально-психологічне явище досліджується багатьма науковцями. У міжнародних джерелах він розглядається як повторювана агресія, спрямована на систематичне приниження іншої особи, часто з використанням дисбалансу сил [1]. У звітах ЮНІСЕФ наголошується, що булінг має значний вплив на емоційне благополуччя, почуття безпеки та самооцінку підлітків, а також суттєво збільшує ризик розвитку депресивних станів та соціальної ізоляції [2].

Українські дослідники звертають увагу на соціальний контекст шкільного середовища, де межа між жартами та психологічним насильством є надзвичайно тонкою. Т. Титаренко підкреслює, що психологічна безпека є важливим компонентом розвитку особистості, який легко руйнується в умовах систематичного тиску та осуду з боку однолітків [3]. С. Литвиненко та І. Зварич акцентують на важливості підготовки фахівців, здатних працювати з проявами агресії, розуміти особливості групової динаміки, конфліктних ситуацій та механізмів відновлення психологічного стану постраждалих [4]. О. Бондарчук наголошує на необхідності інтеграції психологічного супроводу в загальну систему управління освітнім закладом, що сприятиме ранньому виявленню проблем та підвищенню якості профілактики [5].

Попри наявність у навчальних програмах теоретичних дисциплін, що розглядають певні аспекти вікової та соціальної психології, практичні аспекти роботи з конфліктами та булінгом висвітлюються поверхово. Майбутні психологи часто не мають достатньої кількості годин практики, спрямованої на опанування методів медіації, фасилітації груп та кризового консультування. Це створює розрив між знаннями та реальними потребами освітнього середовища.

Особливо гостро відчувається потреба у тренінгових програмах, розроблених за участі практиків. Такі програми мають моделювати реальні ситуації булінгу, включати роботу з ролями «агресор — жертва — спостерігач», а також містити відновні практики, які дозволяють зменшити наслідки конфлікту для психіки учнів.

Булінг може проявлятися у різних формах — від фізичної агресії до соціального виключення, кібербулінгу, економічного тиску та маніпуляцій. Складність своєчасного реагування зумовлена тим, що значна частина таких проявів має прихований характер. Наприклад, соціальна ізоляція, висміювання, невидима для дорослих групова динаміка можуть спричинити суттєві деформації самооцінки підлітка.

Ефективна діагностика вимагає від психолога не лише обізнаності з методами роботи, а й уміння спостерігати за невербальною поведінкою, аналізувати внутрішні процеси в учнівському колективі, проводити опитування та інтерв’ю, що допомагають з’ясувати реальні причини конфліктів.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування образу «Я», коли думка однолітків набуває визначальної ролі. Систематичне цькування може стати причиною формування заниженої самооцінки, що виявляється у таких проявах, як:

– невпевненість у власних можливостях;

– уникання соціальних контактів;

– підвищена тривожність;

– схильність до самозвинувачення;

– зниження навчальної мотивації;

– емоційне виснаження.

Дослідження ЮНІСЕФ підтверджують, що тривалі випадки булінгу можуть мати віддалені наслідки, серед яких стійкі комплекси неповноцінності та труднощі в професійній реалізації [2, с. 18].

Психологам важливо усвідомлювати, що робота зі самооцінкою — не лише робота з наслідками, а й важлива складова профілактики булінгу. Учні з високим рівнем самоповаги значно рідше стають жертвами або агресорами.

Для ефективної діяльності психолог повинен володіти широким спектром професійних умінь, серед яких:

– здатність проводити системний моніторинг соціально-психологічного клімату в класі;

– навички роботи з конфліктними ситуаціями;

– знання методик відновлення довіри та самооцінки;

– уміння організовувати індивідуальні та групові консультації;

– здатність до співпраці з педагогами та батьками;

– компетентність у сфері кіберпсихології та інтернет-безпеки.

Окремої уваги потребує профілактична діяльність, яка повинна включати тренінги зі стресостійкості, формування емпатії, навичок ненасильницької комунікації.

Тож, проблема підготовки психологів до врегулювання конфліктів у закладах освіти є надзвичайно актуальною в умовах сучасних викликів. Ефективне реагування на випадки булінгу можливе лише за умови належної професійної підготовки фахівців, яка включає як теоретичний, так і практичний компонент. Розширення програм підготовки психологів, упровадження інтерактивних тренінгових модулів, розвиток навичок медіації та консультативної діяльності сприятимуть підвищенню рівня психологічної безпеки учнів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення комплексних моделей психологічної підтримки підлітків, постраждалих від булінгу, удосконалення методів профілактики та створення нових форм співпраці між учасниками освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Smith P. K., Sharp S. School Bullying: Insights and Perspectives. – London: Routledge, 2014.
2. UNICEF. Ending Violence in Schools: Global Report. – New York: UNICEF, 2019. https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ підлітка: психологічні аспекти. – Київ: Педагогічна думка, 2015.
4. Литвиненко С. О., Зварич І. Р. Психологічні основи роботи з проявами агресії. – Львів: ЛНУ, 2020., 235 с.
5. Бондарчук О. І. Психологічний супровід освітнього середовища. – Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2018.

ВІД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Андрій Корнєв,
студент 4 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
Людмила Ширяєва,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології

АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Військові дії в Україні актуалізували проблему психологічної адаптації військовослужбовців після повернення з фронту. Внутрішньоособистісні конфлікти, що виникають унаслідок бойового досвіду, стають чинником ризику розвитку посттравматичних стресових розладів та соціальної дезадаптації. Це визначає потребу у вивченні механізмів інтеграції бойових переживань у мирне життя.

О. Євдокімова підкреслює, що процес адаптації ветеранів неможливо розглядати лише крізь призму індивідуальної психотерапії. Вона наголошує на важливості психосоціальної підтримки, яка включає не лише професійну допомогу психологів, але й активну участь сім'ї та найближчого соціального оточення [1]. На думку дослідниці, саме сімейні зв'язки та соціальні ресурси створюють базу для відновлення довіри до світу після травматичного досвіду війни. Дослідниця також акцентує, що відсутність належної підтримки може призвести до загострення внутрішньоособистісних конфліктів, коли військовослужбовець відчуває розрив між власними бойовими переживаннями та очікуваннями мирного середовища.

М. Марущак розглядає адаптацію військовослужбовців крізь призму психологічних механізмів, які визначають здатність особистості інтегрувати травматичний досвід у мирне життя [2]. Він підкреслює, що кожен військовий має індивідуальні відмінності у переживанні травми, і тому універсальні програми допомоги часто виявляються недостатньо ефективними. Науковець пропонує диференційований підхід, який враховує рівень стресостійкості, попередній життєвий досвід та особистісні ресурси. Також звертає увагу на феномен «подвійної ідентичності», коли військовослужбовець одночасно прагне повернутися до цивільних ролей, але зберігає бойові моделі реагування, що стають джерелом внутрішньої напруги.

У міжнародному контексті B. Konyango разом із колегами досліджує вплив внутрішньоособистісних конфліктів на психосоціальне благополуччя військових після повернення з війни [3]. Вчений доводить, що саме внутрішні суперечності між цінностями мирного життя та бойовим досвідом є ключовим чинником дезадаптації. Його дослідження показують, що такі конфлікти можуть призводити до ізоляції, втрати соціальних зв'язків та зниження мотивації до інтеграції у цивільне середовище. Також підкреслює, що ефективні програми реабілітації мають враховувати не лише зовнішні фактори, але й глибинні внутрішні переживання військових, які часто залишаються непомітними для оточення.

H. Sherman та M. Lucier-Greer аналізують вплив бойових дій на психічне здоров'я військовослужбовців, доводячи, що інтенсивність бойових дій прямо корелює з рівнем внутрішніх конфліктів [4, с.2]. Вони показують, що тривалі та інтенсивні бойові операції формують специфічні патерни реагування, які ускладнюють повернення до мирного життя. Дослідники наголошують, що солдати, які пережили найбільш інтенсивні бойові епізоди, мають значно вищий ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та депресії. Їхні дослідження також підкреслюють важливість раннього втручання та створення системи підтримки ще під час служби, що дозволяє знизити рівень внутрішньоособистісних конфліктів після демобілізації.

Отже, адаптація військовослужбовців у контексті внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із бойовим досвідом, є ключовим чинником їхнього психічного благополуччя та соціальної інтеграції. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку індивідуалізованих програм психологічної реабілітації, що поєднують міжнародний досвід та українські реалії. Перспективним напрямом є вивчення механізмів формування стійкості та розвитку ресурсів особистості, які дозволяють військовим долати внутрішні конфлікти та інтегрувати бойовий досвід у мирне життя.

Список використаних джерел

1. Євдокімова О. О. Психосоціальні підходи до реінтеграції ветеранів : монографія. Харків : ХНУВС, 2023. 182 с.
2. Марущак М. Психологічні основи адаптації військовослужбовців Збройних Сил України до бойових умов. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2 (23). С. 114–128.
3. Konyango B. A., Kimamo C., Oketch-Oboth J. The Relationship Between Combat Exposure and Psychosocial Wellbeing Among Deployed Military Personnel. International Journal of Psychology and Cognitive Education. 2025. Vol. 4, № 1. P. 12–24.
4. Sherman H., Frye-Cox N., Lucier-Greer M. Combat Deployment Experiences and Soldier Mental Health. Military Medicine. 2023. Vol. 188, Iss. 5–6. P. 1042–1051.

Олена Темрук,
кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри
соціальної психології факультету психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова;

Євген Савельєв,
здобувач ступеня PhD,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНФАНТИЛЬНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах перед українським суспільством внаслідок повномасштабної війни постають безпрецендентні виклики. Екстремальні умови вимагають від особистості відмови від стратегій поведінки, які притаманні інфантильності (залежність, уникнення відповідальності, магічне мислення), на користь суб'єктності та автономії. Інфантильні риси можуть функціонувати як і захисні механізми, проте в критичних ситуаціях вони стають деструктивними, перешкоджаючи виживанню та ефективній адаптації. Вивчення того, як під впливом стресу відбувається трансформація цих рис у зрілу суб'єктність виступає важливим для розуміння механізмів збереження ментального здоров’я нації в умовах тривалих випробувань.

Огляд літератури з проблеми. Вивченню проблеми інфантилізму присвячені роботи А.Адлера, Е.Еріксона, З.Фрода, К.Юнга та ін. До питань психології особистості в екстремальних умовах звернена увага таких науковців як С.Гобфолл, Л.Калхоун, Р.Лазарус, Г. Сельє, Р.Тедешші, С. Фолкман, В.Франкл та ін. Проблема трансформації та життєстійкості, у тому числі в контексті війни та криз, стала центром уваги українських дослідників: О.Кокун, С.Максименко, Т.Титаренко та ін.

Виклад основного матеріалу. У класичних наукових працях щодо інфантилізму (А.Адлер, Е.Еріксон, З.Фройд, К.Г.Юнг) даний феномен розглядається здебільшого як затримка емоційно-вольового розвитку або захисний механізм. Так, наприклад, А.Адлер та З.Фройд розглядали інфантильність через призму фіксації на ранніх етапах розвитку та механізму компенсації почуття меншовартості. К. Г. Юнг описав архетип «Вічного юнака», який пояснює психологічну відмову від дорослішання та відповідальності. У межах своєї епігенетичної теорії Е.Еріксон досліджував кризу ідентичності, де інфантилізм виступає як наслідок несформованої его-ідентичності.

Водночас можна відмітити зміну парадигми в науковому дослідженні інфантилізму: від класичного трактування його як деформації розвитку (З. Фройд, К. Г. Юнг, Е. Еріксон) до розуміння даного феномену як динамічної структури, здатної до трансформації під впливом екзистенційних викликів. Зокрема фундаментальні концепції логотерапії (В.Франкл) та теорії посттравматичного зростання (Р. Тедешші, Л. Калхоун) дозволяють розглядати екстремальні умови не лише як деструктивний чинник, а й як потужний каталізатор «вимушеного дорослішання».

Так, В.Франкл [3], аналізуючи досвід виживання в екстремальних умовах, наголошував на тому, що відмова від інфантильного очікування порятунку ззовні є ключем до збереження особистості: «У людини можна відібрати все, окрім останньої людської свободи — обрати власне ставлення до будь-яких обставин, обрати свій власний шлях» [3]. Таким чином, трансформація інфантильності починається з прийняття відповідальності за власну внутрішню позицію, навіть коли зовнішні обставини непідвладні людині. Це стає одним із перших кроків до подолання регресивних захистів, які, за визначенням Н. Максимової [1], виступають «головним бар'єром на шляху до формування ефективних копінг-стратегій» [1].

Процес трансформації інфантильності в умовах війни чи соціальних катастроф, на нашу думку, співвідноситься із концепцією посттравматичного

зростання Р. Тедешші та Л. Калхоуна [4]. Автори концепції зазначають, що криза руйнує старі, часто інфантильні переконання про «безпечний світ», змушуючи будувати більш стійку структуру: «Посттравматичне зростання — це не просто повернення до рівня функціонування, що був до травми; це якісна зміна, яка виводить особистість за межі її попередніх можливостей» [4], що стверджує нас у думці про те, що екстремальні умови є не просто стресором, а фундаментом для формування зрілої особистості.

У вітчизняному науковому дискурсі цей процес розглядається крізь призму життєстійкості. Українські дослідниці Т.Титаренко, Т.Ларіна [2] акцентують увагу на тому, що стійкість — це відмова від ролі жертви (що притаманно інфантильному світосприйняттю): «Життєстійкість особистості в кризових умовах виявляється не в пасивному опорі обставинам, а в здатності творчо переконструювати власну життєву траєкторію, попри дефіцит безпеки» [2].

Отже, екстремальні умови виступають тим каталізатором, що нівелює інфантильну безпорадність і стимулює перехід від реактивної до проактивної поведінки, забезпечуючи адаптацію та збереження психічної цілісності.

Висновок. Трансформація інфантильних рис особистості в екстремальних умовах є складним, але закономірним процесом адаптації психіки до критичних змін середовища. Екстремальні умови (зокрема досвід війни та соціальних катастроф) виступають значущим каталізатором «вимушеного дорослішання». Крах ілюзії безпеки та неможливість виживання в межах регресивних захистів стимулюють перехід від пасивно-інфантильної позиції до зрілої суб’єктності.

Список літературних джерел

1. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. Київ: Либідь, 2011. 520 с.
2. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
4. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18.

Олександра Чиж,
викладач кафедри соціальної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ

Внутрішньоособистісні конфлікти є одним із ключових джерел психологічної напруги дорослої особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності, затяжної війни, зростання вимог до самореалізації та відповідальності за життєвий вибір. Вони проявляються як зіткнення несумісних цінностей, ролей, цілей чи уявлень про себе, що веде до хронічної тривоги, емоційного виснаження, відчуття внутрішнього «роздвоєння» та труднощів у прийнятті рішень. У цих умовах особливого значення набувають психологічні ресурси, які дозволяють не лише зменшити інтенсивність внутрішньої напруги, а й перетворити конфлікт на фактор розвитку. Креативність розглядається в цьому контексті як здатність генерувати нові, нестереотипні способи осмислення ситуації, створювати альтернативні життєві сценарії й інтегрувати суперечливі елементи досвіду в більш цілісну «картину Я», що робить її перспективним ресурсом подолання внутрішніх конфліктів і підґрунтям для формування самодостатності.

У науковій літературі креативність описується як багатовимірний конструкт, що поєднує когнітивні, особистісні та контекстуальні параметри. Класичні роботи Дж. Гілфорда, який одним із перших системно обґрунтував необхідність вивчення креативності, розглядають її як специфічний вимір інтелекту, пов’язаний із дивергентним мисленням, тобто здатністю продукувати різноманітні, оригінальні та гнучкі ідеї у відповідь на проблемну

ситуацію [1, с. 444–445] . Подальший розвиток цієї лінії спостерігаємо у тестах креативного мислення П. Торранса, де креативність вимірюється через показники побіжності, гнучкості, оригінальності та деталізації як вербальних, так і фігуральних відповідей, що підкреслює її процесуальну й продуктивну природу [2]. М. А. Ранко пропонує інтегративний підхід, у межах якого креативність розглядається не тільки як здатність продукувати нове, але й як повсякденний спосіб адаптації, смислотворення та реконструкції життєвого досвіду в різних контекстах дорослого життя [3]. У «Handbook of Creativity» під редакцією Р. Стернберга креативність описується через взаємодію інтелектуальних здібностей, мотивації, особистісних рис і соціального середовища, а також наголошується на її ролі у вирішенні складних життєвих і професійних завдань [4]. Український контекст дорослості й самореалізації розкривається, зокрема, у працях Т. Дзюби та О. Коваленко, які підкреслюють, що в період зрілості особистість зіштовхується з численними життєвими виборами, кризами та внутрішніми суперечностями, а її психологічна стійкість і самодостатність значною мірою залежать від здатності до рефлексії, гнучкого мислення та творчого переосмислення власного досвіду [5].

Окремий напрям досліджень присвячений розгляду креативності як ресурсу копінгу. Н. Контіні де Гонсалес обґрунтовує, що креативність може виступати не лише характеристикою «обдарованої еліти», а універсальним ресурсом подолання життєвих труднощів, доступним кожній людині й таким, що розвивається впродовж життя [6, с. 19–20]. У сучасних емпіричних роботах використовується поняття «creative coping» – креативного копінгу як свідомого застосування творчих стратегій у відповідь на стресові та конфліктні ситуації; встановлено, що креативний копінг пов’язаний зі зниженням академічного стресу, більшою гнучкістю емоційної регуляції та вищим рівнем психологічного капіталу [7]. Додатково дослідження у сфері творчої діяльності й емоційної регуляції показують, що залучення до творчих практик сприяє формуванню більш адаптивних стратегій регулювання емоцій та використанню підходів, спрямованих на саморозвиток, а не лише на

уникнення чи емоційне «відреагування». Разом ці дані створюють підґрунтя для концептуалізації креативності як ресурсу подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

У контексті внутрішніх конфліктів креативність доцільно розглядати як інтегральний ресурс, що поєднує когнітивну гнучкість, толерантність до невизначеності, здатність до символічного опосередкування досвіду та емоційну саморегуляцію. Внутрішньоособистісний конфлікт зазвичай включає щонайменше три ланки: усвідомлення суперечності (між «так потрібно» і «я хочу», між різними ролями й цінностями), пошук можливих варіантів її розв'язання та інтеграцію нового рішення у структуру Я. На кожному з цих етапів креативність може відігравати специфічну роль.

По-перше, дивергентне мислення дозволяє особистості побачити більше ніж одну інтерпретацію ситуації: не лише як «тупик» або «поразку», а як точку біфуркації, яка відкриває кілька траєкторій подальшого розвитку. Це відповідає уявленням Дж. Гілфорда про креативність як розширення когнітивного «простору рішень» [1, с. 449–451].

По-друге, креативні стратегії «переписування» життєвої історії (наративна реконструкція, метафоризація, використання образів і символів) створюють дистанцію між суб'єктом і проблемною ситуацією, що зменшує емоційне перевантаження та дає змогу побачити внутрішній конфлікт у ширшому смисловому контексті. У цьому сенсі креативність наближається до концепції креативного копінгу як активного й трансформувального способу взаємодії зі стресором [6; 7].

По-третє, креативність сприяє інтеграції суперечливих частин Я. Для дорослої особистості, яка одночасно реалізує професійну, сімейну, громадянську, гендерну та інші ролі, внутрішні конфлікти нерідко пов'язані з неможливістю вписати всі ці ролі в єдину, узгоджену ідентичність. Креативна рефлексія дозволяє не лише «вибрати щось одне», а створити більш комплексну модель самоусвідомлення, у якій різні ролі не взаємознищують одна одну, а вибудовуються у динамічну, але цілісну структуру. Такий підхід

узгоджується з уявленнями про самодостатність дорослої особистості як здатність автономно приймати рішення, спираючись на внутрішні цінності, досвід і ресурси, а не лише на зовнішні норми чи очікування [5]. У цьому разі креативність виступає «мостом» між конфліктом і зростанням: вона не прибирає суперечності, але дозволяє їх по-новому організувати.

Розглядаючи креативність як ресурс подолання внутрішніх конфліктів, важливо підкреслити її нерозривний зв'язок із емоційною регуляцією. Дослідження творчих активностей показують, що залучення до мистецьких форм самовираження (малювання, музика, письмо) пов'язане з використанням більш адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки й орієнтації на саморозвиток, що в свою чергу сприяє зменшенню тривоги та суб'єктивного стресу . Для дорослого, який переживає внутрішній конфлікт, творчі форми опрацювання переживань (створення метафор, візуалізація внутрішніх станів, написання альтернативних життєвих сценаріїв) можуть виконувати функцію безпечного «контейнера» для сильних емоцій, перетворюючи їх на предмет осмислення, а не лише на джерело дезорганізації. Це узгоджується з даними про позитивний вплив креативного копінгу на емоційні стани й подолання стресу в студентської молоді [7] та дозволяє екстраполювати цей підхід на ситуації внутрішньоособистісних конфліктів у дорослому віці.

Отже, креативність може бути концептуалізована як важливий психологічний ресурс, що сприяє подоланню внутрішніх конфліктів через розширення когнітивного репертуару, формування нових смислових конструкцій, розвиток гнучких стратегій емоційної регуляції та підтримку процесів інтеграції Я. Для дорослої особистості це означає можливість не лише зменшити суб'єктивне відчуття внутрішньої розщепленості, а й вийти з конфлікту з більш високим рівнем автономії, відповідальності та самодостатності. Перспективними напрямами подальших досліджень є емпірична перевірка взаємозв'язку між рівнем креативності, характеристиками внутрішньоособистісних конфліктів та показниками

самодостатності в дорослому віці, а також розробка й апробація психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток креативних копінг-стратегій як засобу конструктивного опрацювання внутрішніх суперечностей. Окремої уваги потребує вивчення ефективності таких програм в умовах тривалих криз і війни, де внутрішні конфлікти посилюються зовнішніми загрозами, а креативність може відігравати роль ресурсу психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Guilford J. P. Creativity / J. P. Guilford // American Psychologist. – 1950. – Vol. 5. – P. 444–454.
2. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking: Directions Manual and Scoring Guide / E. P. Torrance. – Bensenville, IL : Scholastic Testing Service, 1974. – 112 p.
3. Runco M. A. Creativity: Theories and Themes: Research, Development, and Practice / M. A. Runco. – 2nd ed. – San Diego : Academic Press, 2014. – 522 p.
4. Sternberg R. J. (ed.). Handbook of Creativity / R. J. Sternberg. – Cambridge : Cambridge University Press, 1999. – 496 p.
5. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко. – Київ : Вид. дім «Слово», 2013. – 328 с.
6. Contini de González N. C. Creativity as a coping resource in daily life / N. C. Contini de González // Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad. – 2001. – № 1. – P. 19–20.
7. Xu C., Wang Q. The relationships of creative coping and college students' achievement emotions and academic stress: The mediating role of psychological capital / C. Xu, Q. Wang // Journal of Intelligence. – 2022. – Vol. 10, No. 4. – Art. 126. – DOI: 10.3390/jintelligence10040126.

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ»

Збірник матеріалів
ІІ науково-практичного круглого столу

за зміст статей відповідальність несуть їхні автори