**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

6. Устінченко Н.І. Психологічні умови виникнення та розвитку міжособистісних конфліктів: кваліфікаційна магістерська робота … 053 «Психологія». Київ, 2024. 122 с. http://dspace.e-u.edu.ua/handle/123456789/799

Мороз Наталія Ігорівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

Бекетова Наталія Веніамінівна,
докторка філософії в галузі психології,
викладачка кафедри психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОНЛАЙН-ЗМІ

Актуальність проблеми. Проблема емоційного вигорання працівників онлайн-медіа набула нової особливої актуальності в умовах воєнного часу. У сучасному суспільстві продовжують зростати вимоги до ефективності та продуктивності працівників, що можлива не лише за умови професійних якостей фахівців, фізичного та психологічного здоров'я, а й психічної стійкості до різноманітних негативних станів, що можуть бути зумовлені стресогенними навколишніми чинниками. Наразі професійні обов'язки людей пов'язані з великою відповідальністю, високим рівнем контролю, потребою швидкого реагування на події, самонавчанням і самодисципліною, умінням не розгубитися в надзвичайних умовах, емоційним та інтелектуальним напруженням. Усе вищесказане вже може призвести до емоційного вигорання через виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості. Війна ж створює додаткові стресові фактори, які вагомо впливають на психоемоційний стан працівників онлайн-медіа. З огляду на це, *метою дослідження* є визначення психологічних чинників емоційного вигорання працівників онлайн-медіа в умовах воєнного часу. *Об'єктом дослідження* виступає синдром емоційного вигорання, а *предметом* – його психологічні особливості у представників медіасфери.

Висвітлюючи тему війни, українські журналісти та медіа-організації в цілому показують неймовірний рівень стійкості та професійної адаптивності. Фахівці медіасфери продовжують висвітлювати новини, боротися з російською дезінформацією та розслідувати воєнні злочини, намагаючись зберегти

безпрецедентну емпатію та професійну ідентичність. Журналісти, новинарі та інші фахівці мають великий ризик зазнати травматичного досвіду під час роботи, що, власне, може призвести до емоційного вигорання фахівців онлайн-медіа.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання емоційного вигорання працівників онлайн-медіа вивчали В. Бойко, В. Винокур, Й. Голд, Н. Гришина, Г. Дженет, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, Дж. Сагер, В. Семиченко, Л. Томпсон, Б. Фарбер, І. Фрідман, Х. Дж. Фрейденберг, Д. Чікон та інші вчені. Зокрема, О.А. Мірошниченко зазначає, що безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання». «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу, кінцевим результатом сукупності факторів оточення, в якому людина працює, отриманої освіти, характеристик установи та особистісних моментів [4].

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання професійного здоров'я та емоційного вигорання, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають ризик його виникнення у працівників онлайн-медіа, є:

● особливості цифрового професійного середовища: висока інтенсивність праці, цілодобовий цикл виробництва контенту та розмиття меж між робочим і особистим часом [2];

● індивідуально-психологічні характеристики особистості: рівень особистісної тривожності, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції в умовах стресу;

● стан професійної самосвідомості: ступінь сформованості професійної ідентичності та цілісність Я-концепції фахівця.

Серед основних професійних та особистісних характеристик, які важливо розвивати медійнику для запобігання вигоранню, особливо в умовах воєнного стану, є такі:

● швидко адаптуватися до змінних безпекових та інформаційних умов, зберігаючи високу продуктивність [3];

● ефективно управляти власними часовими та емоційними ресурсами через інструменти тайм-менеджменту та саморегуляції;

● свідомо формувати професійну дистанцію при роботі з травматичним контентом, що є критично важливим для воєнних кореспондентів [5];

● підтримувати конструктивну взаємодію в колективі та адекватно реагувати на агресивний зворотний зв'язок у цифровому просторі.

У діяльності працівників онлайн-медіа надзвичайно важливим є вміння контролювати свої емоції та розпізнавати перші симптоми психофізіологічного виснаження. На думку К. Маслач та С. Джексон, синдром вигорання є

тривимірним конструктом, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Для українських реалій цей стан часто обтяжується хронічним стресом війни, що вимагає від фахівця не лише професійної майстерності, а й глибокої внутрішньої резилієнтності.

Розвиток особистості в медіасфері та зміцнення її професійної ідентичності призводять до формування стабільного стилю діяльності, стійкого до деформацій. Формування такої ідентичності спирається на систему принципів – ціннісної спрямованості, усвідомленого самовизначення, безперервного професійного розвитку та психологічної гігієни. Особливе місце у цьому процесі посідає активне використання програм психологічної підтримки та заходів з діагностики професійного здоров'я [6].

Як *висновок*, хочемо наголосити на тому, що збереження психологічного добробуту працівника онлайн-медіа є не лише запорукою його особистого здоров'я, а й необхідною умовою якості інформаційного продукту в умовах інформаційної війни. На стійкість до вигорання впливають як зовнішні умови праці, так і внутрішні психологічні особливості: рівень тривожності, тип професійної ідентичності та здатність до подолання стресогенних впливів. Результатом своєчасної профілактики та діагностики є формування професійної життєстійкості, яка найбільшою мірою зумовлює тривалу та ефективну діяльність фахівця в сучасному медіапросторі. Таким чином, отримані результати можуть бути використані для розробки цілісної програми профілактики емоційного вигорання та психологічного супроводу працівників медіа, що сприятиме зміцненню їхньої професійної стійкості та збереженню ментального здоров'я в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Сингаївська, І. В., Довгань, І. Л. Психологічні засоби профілактики та подолання синдрому "професійного вигорання" у фахівців мас-медіа. *Вчені записки Університету "КРОК",* 2022. №2(66). С. 184-191.

2. Василик А. В., Столярук Х. С., Булуй А. В. Діагностика проблем і заходи подолання професійного вигорання працівників. *Проблеми економіки*. 2021. №1. С. 64–71.

3. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

4. Водянка Л.Д., Тодорюк С.І., Карп А.Г. Таймменеджмент як техніка планування робочого часу персоналу. *Економіка та держава*. 2020. № 7. С. 119–123.

5. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

6. Закарчевна В. С. Синдром емоційного вигортання як специфічний вид професійного деформування спеціаліста. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : Збірка наукових праць студентів - членів проблемних груп Ін-ту соціології, психології та соц. комунікацій* / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 7. С. 107-113.

Нацина-Марченко Оксана Олександрівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
ОПП «Прикладна психологія»

Дульська Оксана Володимирівна,
викладач кафедри освіти дорослих

ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ДОРОСЛИХ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Актуальність проблеми. Сучасні кризові умови, зокрема військові події в Україні, супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, невизначеності та тривожності серед дорослого населення. У таких умовах особливого значення набувають внутрішні когнітивні структури особистості, зокрема обмежувальні переконання, які можуть ускладнювати адаптацію, знижувати рівень психологічного благополуччя та сприяти формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Вивчення особливостей таких переконань та пошук ефективних шляхів їх корекції є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Ступінь вивчення проблеми. Проблема когнітивних переконань активно досліджується в межах когнітивно-поведінкового підходу. У працях Aaron T. Beck, Judith S. Beck, Albert Ellis розкрито роль дисфункціональних переконань у виникненні емоційних розладів. Зарубіжні дослідження (Leahy R., Hofmann S., Clark D.) підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у зміні негативних автоматичних думок і глибинних переконань. В українських наукових працях (Максименко С.Д., Савчин М.В., Титаренко Т.М.) розглядаються питання особистісного розвитку, психологічної стійкості та адаптації особистості в кризових умовах. Проте проблема обмежувальних